ВСЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ стр. 106

ИЮНЬ
2008

Men'sHealth

УКРАИНА

ОТПУСК В ПОСТЕЛИ
СЕКС-МАРАФОН ОТ ЗАКАТА ДО ОБЕДА

СЫРУ СЫР!
ПОЛЬЗА В КАЖДОЙ ДЫРКЕ

ЗАЛ СЛАВЫ

6 КУБИКОВ ОТ САМЫХ ЖЕСТОКИХ ТРЕНЕРОВ МИРА

ДОКТОР, Я УМРУ?

ШТОПОР *нам* НЕ НУЖЕН
СМОТРИ СТР. 124

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
МЭТТЬЮ ФОКС
Актер, звезда сериала Lost

ПРОВЕРЬ СЕБЯ: В ОТЦЫ ГОДИШЬСЯ?

рекомендуемая розничная цена
9,40 ГРИВЕН

СОДЕРЖАНИЕ

48

Не забивается такое никогдаааа

ИЮНЬ 2008

НА ОБЛОЖКЕ:

106 Все лучше, чем ты думаешь
Болей на здоровье

108 Отпуск в постели
Секс-марафон от заката до обеда

ЗАЛ СЛАВЫ

84 6 кубиков
От самых жестоких тренеров мира

124 Штопор нам не нужен!

118 Проверь себя
В отцы годишься?

64 Сыру сыр!
Польза в каждой дырке

56

Красиво бить не запретишь, но пальцы немного жалко

Фотограф: **Andrew Macpherson**

www.Journal-blond.net ®

Epidem.ru

СОДЕРЖАНИЕ

84
Сила есть, билет не надо

136
Он ел одну лишь травку

64
Перец на блюде

77 Самооборона
Чувство локтя

УПРАЖНЕНИЯ
78 Ура: физра!
Уроки учителя

СПОРТ
92 Части тела

ГАРДЕРОБ
94 Ставки сделаны

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
96 Тюбик Рубика

МОДА
98 Будь готов!

ТЕХНИКУМ
114 Пульт личности
Радиоуправляемые машины

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ:

ШОУ-ТАЙМ
46 Календарь спортивных событий

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
48 Вне игры
Исповедь человека, который не смотрит футбол

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
52 Мэттью Фокс
Скоростное обучение

СЕКС
56 Предмет страсти
Разговор о безграничной любви к вещам

70 Другая еда
Молекулярная кухня

МУЖСКИЕ ИГРУШКИ
74 Кручу-верчу

76 Персональный тренер
Качаем пресс

ПРАКТИКА
130 Работа над ошибками

ЭКСТРИМ
136 Школа первобытного выживания
Репортаж из джунглей Венесуэлы

НАПРАВЛЕНИЕ
140 Южнее некуда

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

16 Письмо редактора
18 Обратная связь
22 Мужские ответы
28 Голограмма
50 Бюллетень
62 Продукт
112 Новое железо
146 Побег

PAINTING BY KEN MARSCHALL © 1992

TITANIC-DNA

DNA OF FAMOUS LEGENDS

A HIGH-END WATCH INTEGRATING REAL STEEL
FROM THE TITANIC

RJ

ROMAIN JEROME

GENÈVE

NOBLESSE

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ДИСТРИБ'ЮТОР

Київ
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Червоноармійська вул., 114
тел.: (044) 528-3385

Київ
Бутік «АВЕНЮ»
Саксаганського вул., 18
тел.: (044) 289-5321

Одеса
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Дерибасівська вул., 33
тел.: (048) 726-1453

Одеса
Бутік «АВЕНЮ»
Катеринінська вул., 6
тел.: (048) 785-2453

Харків
Швейцарський бутік «БАЗЕЛЬ»
Сумська вул., 6
тел.: (057) 717-0380

Дніпропетровськ
Бутік «АВЕНЮ»
Карла Маркса пр-т, 55
тел.: (056) 789-8019

www.noblesse.com.ua

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Привет, земляне!

Сколько себя помню, я никогда не понимал людей, которые пытаются установить контакт с представителями средств массовой информации: пишут на радио, звонят на телевидение или шлют свои фото в журналы. Сам я никогда такими вещами не занимался. Даже в детстве я не сочинял письма с дельными предложениями касательно содержания журнала "Веселые картинки" и не звонил на радио, чтобы ответить на вопрос ведущего передачи "Утренняя зорька". Нет, я не был пессимистично настроенным, недоверчивым ребенком и не считал все послания зрителей, слушателей и читателей, о которых упоминали в средствах массовой информации, гнусной фальсификацией, делом рук ушлых журналистов. Наоборот, массмедиа вызывали во мне чувство глубочайшего уважения, и я просто не мог понять – зачем пытаться установить с ними контакт? Они взрослые, талантливые дяди и тети, на всю страну вещают, постоянно придумывают разные интересные статьи и программы. Умные невероятно. Сидят у себя на телебашне, все видят, все знают. Им уж точно хорошо известно о том, что народу надо. Работают не покладая рук, времени у них в обрез, а всяких умников, которые постоянно к ним лезут со своими бредовыми идеями – миллионы. Только мешают и надоедают.

С возрастом благоговейный трепет перед СМИ у меня исчез. Отношение к ним стало критичным, порой даже циничным. А оказавшись в редакторском кресле, я понял, что многие из тех, кого я в детстве считал нереально умными и талантливыми, просто полные "космонавты". Не те, которые на околоземной орбите болтаются, а в смысле странненькие какие-то, не совсем нормальные. В головах — непонятно что. Витают — неизвестно где. Связи с Землей нет. В общем, страшно далеки от народа. И чем дольше они журналистикой занимаются, тем дальше в безвоздушное пространство улетают.

Мысли о космическом происхождении журналистов посещают не только меня. Есть мнение, что в "космонавты" можно смело зачислять всех без исключения работников средств массовой информации. На одной из конференций, где редакторов типа меня учили уму-разуму, я услышал выступление старого, мудрого и очень уважаемого в мире мастера журнального дела. Смысл его речи сводился к следующему: как бы вы, ребята, ни старались, какими бы умными вы ни были, но если уж стали редакторами или журналистами, то быть нормальными людьми уже не сможете. Мы, мол, по-другому воспринимаем тексты, картинки, информацию и адекватно оценить свой продукт, взглянуть на него глазами простого читателя у нас уже никак не получается. Так что необходимо постоянно проводить всякие исследования, опросы, держать связь с читателем, иначе сделать по-настоящему хороший журнал и дать читателю то, что он хочет, шансов почти нет.

В общем, вся надежда на тебя, читатель. Мы тут, в СМИ, конечно, все умные и талантливые. Формируем общественное мнение, следим за тенденциями. Зазомбировать массы даже способны, если вдруг чего. Но о твоих желаниях и потребностях мы можем только догадываться. Так что пиши письма, выступай на форуме, давай советы, высказывай мнение. Иначе мы здесь, в редакционной резервации, совсем одичаем. Актуальные статьи о садоводстве публиковать начнем, например… А что, хорошая мысль: физический труд на свежем воздухе очень полезен для здоровья. Читателям непременно понравится.

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES

Epidem.ru

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

СЕБЯ ПОКАЗАТЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Сдается мне, что нас надувают. В смысле, всех читателей. Пишут про здоровье, бицуху, пресс, а сами жирные, ленивые, питаются неправильно и нерегулярно, а фитнес-инструктор, которого в каждом номере печатают, – это просто какой-то качок приглашенный. Я недавно был в гостях у одного знакомого. Он работает журналистом. И вот я пришел к нему на работу и вижу: сидят журналисты целыми днями за столами, крапают. Все толстые , жирны, ленивые, питаются неправильно...

Вы-то чем от остальных журналистов отличаетесь? Тоже сидите, небось, целыми днями на работе, а вечером заваливаетесь куда-нибудь в клуб и отвисаете там до утра, а нам рассказываете, как полезно ложиться спать в десять вечера. Нет, вы, может, и совершенно здоровые, образцово-показательные и не жирные совсем, и питаетесь правильно, да только откуда ж мне знать? Вы бы напечатали себя в своем же журнале, чтобы мы на вас посмотрели, оценили, прониклись и стали бы еще больше доверять МН. Особенно мне хочется увидеть главного редактора. Он же должен быть амбалом с мозгом, как у Тургенева, и плечами, как у Рэмбо. Но мне почему-то кажется, что он, как и все начальники, маленький и доставучий.

ЮРА

МН: Да, Юра. Наш начальник просто карлик, а остальные редакторы – дистрофики, и на работу мы ездим в инвалидных колясках. Но твое пропитанное недоверием письмо побудило нас обратить внимание на свою форму. Мы торжественно обещаем перестать лениться, а уж потом, может, и про фотосессию подумаем. Спасибо тебе за это. Прими в знак благодарности термальную воду, дезодорант и увлажняющий крем от **VICHY**.

ЗАКОН СУРОВ

Моему цепкому взору попалась рубрика "Дура лекс". Так вот, в тексте, касающемся обмена товара, имеется, мягко говоря, неточность. Во-первых, действующим законодательством предусмотрена возможность обмена товара надлежащего качества (с условием сохранности его товарного вида, упаковки и чека) в течение 14 дней, не считая дня покупки (ст. 9 указанного закона: *http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1023-12).*

Во-вторых, в законодательстве не говорится о категории сложных бытовых приборов, существуют лишь ограничения по приборам гигиенического назначения (бритвы, эпиляторы и т.п.). То есть обменять товар можно любой, что само по себе уже является хорошей новостью, можете успокоить читателей. Вариант по поводу заведения дружбы с руководством магазина тоже неплохой, хотя можно не прибегать ко всяким ухищрением: нужно всего лишь грамотно отстаивать свои права и помнить, что "Дура лекс сед лекс"!

П.Б., ОДЕССА

ВНИМАНИЕ: ИНТЕЛЛЕКТ!

Недолго выписываю ваш журнал — около полугода. За это время я узнал довольно много: как правильно питаться, заниматься, проводить время с подругой с максимальной отдачей. Да чего у вас только нет! Однако сколько ни живу, постоянно убеждаюсь, что работать необходимо головой в первую очередь и лишь потом мышцами. Вот взять, к примеру, вас — редакцию. Не думаю, что ваша зарплата сильно зависит от массы ваших мышц: у вас ценится именно мозговая работа. Кажется, труд редактора самый тяжелый: столько всего найти, подобрать, скомпоновать...

Я не ас, чтобы диктовать нововведения, однако было бы неплохо обратить внимание на развитие именно интеллекта мужчины. Ведь не имея необходимых знаний, можно запросто испортить фигуру, только приступив к "стройке". Желаю вам крепких мышц и светлой головы!

ВАСИЛИЙ ГОРЯЧЕВ

РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИГИ

Вот думал я, думал и пришел к одному интересному выводу. Оказывается, редактора и коллективы модных журналов, таких, как наш любимых МН, живут в будущем. Согласен, звучит странно, ведь многие их видят, общаются с ними. Да, тело редактора мы можем наблюдать в нашем времени, а вот его мозги переносятся на два месяца вперед. Когда все нормальные мужчины думают, как бы отметить Новый год, редактор уже весь в феврале: думает о том, что бы посоветовать нам на февральские праздники. Когда все еле-еле собираются с мыслями в середине января, редактор уже думает, что бы посоветовать нам на 8 Марта. Как только мы отпраздновали День всех влюбленных, он уже сочиняет приколы на 1 Апреля. И т.д. Так что МН думает о нас на два месяца вперед! А можно тогда вас попросить объявить результаты Лиги чемпионов хотя бы в апреле, чтоб не томить душу?

АНТОН

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

СТАКАН КОНЬЯКА

Итак, в свежем выпуске есть рецепт приготовления шоколадного мусса. Я прочитал, мне очень понравились ингредиенты, и я решил попробовать сие дело приготовить. Как полагается, закупил все ингредиенты и по инструкции начал приготовление. Когда дошел до пункта "один стакан коньяка", немного засомневался, поскольку все остальные ингредиенты имели четкую массу, например 300 г шоколада и т. д., и это правильно. Но "один стакан коньяка"? Хм... Стаканы ведь разные бывают. Я, подумав, что рецепт написали все-таки созательные люди и что они сами опробовали это чудо, решил-таки налить стакан (150 г) коньяка. После того как все остальные приготовления были закончены и мусс постоял в холодильнике, я со слюнкой достал его и попробовал... И что вы думаете? Какая гадость! Только коньяк и спирт чувствуется, причем заметьте, что коньяк я купил дорогой — "Хеннесси". Попробовав еще несколько ложек, я понял, что ингредиенты испорчены! Но я не остановился и попробовал сделать еще один мусс, в который я добавил ровно в три раза меньше — 50 г коньяка, и он получился действительно очень вкусным.

Поэтому я вас очень прошу указывать точные пропорции ингредиентов, когда вы печатаете рецепт. Вы сэкономите деньги, нервы, и, что самое главное, удовольствие от полученного результата будет совсем другим!

P.S. Будьте уверены, что приготовил я все верно, поскольку у меня жена — шеф-порвар ресторана и она контролировала весь процесс!

СЕРГЕЙ

МАЖОРНО-ГЛАМУРНОЕ

Отлично, что в апрельском МН много страниц посвящено экстремальному спорту. Когда я иду покупать ваш журнал, то внутренне отношение такое: "Пойду куплю че-нить мажорно-гламурное, мозг позасорять..." Но этот номер приятно удивил! Держитесь в том же направлении и хоть немного уделяйте внимание таким видам спорта, как маунтинбайк, серфинг, ролики, скейтбординг. Думаю, так журнал привлечет гораздо большую аудиторию. Нас ведь, экстремалов, кому на месте не сидится, ох как много!

АЛЕКСАНДР МОСКАЛЕНКО

ПИСЬМА О ГОРОДЕ Б.

Евгений Крузенштерн

Привет, дорогой журнал! Сегодня ехал я в метро и, чтобы не заснуть, размышлял о живописи. Меня всегда интересовала наскальная живопись, крайне интересует и сейчас, но современная, настенная. Вчера я, допустим, обнаружил в автобусе на спинке сиденья следующий сюжет, изображенный фломастером: автомобиль, напоминающий "Волгу", катится в неизвестном направлении. На кузове было написано: "Бог есть". Что хотел сказать автор этого рисунка? Может быть, это смелая реклама отечественного автопрома, последняя попытка отчаявшегося производителя? Или существовал такой человек Иван Иванович, который 30 лет ездил в душном переполненном автобусе, вздыхал и матерился, всей душой ненавидел автобус и пассажиров и, наконец, приобрел автомобиль. А ночью прокрался в салон и нарисовал философскую картину, в назидание потомкам. Мстительный, нехороший человек Иван Иванович, я таких знаю.

Насколько меня интересовала наскальная живопись, настолько же и смущала самоуверенность историков и археологов. Ведь как писали в учебниках? "В пещере ученые обнаружили рисунки оленей и бегущего охотника – так первобытный человек просил богов о добыче". Нет, не исключено, конечно, что они и правы. Но ведь при этом ученые утверждают, что иначе и быть не может, нет иного смысла у наскального полотна. Я не согласен. Ну а почему бы, к примеру, данный рисунок не изображал следующий сюжет: я, охотник Иванов, считаю охотников Петрова и Сидорова оленями (и козлами) и вот этим самым копьем намереваюсь их побить за то, что они у меня из погреба украли всю тушенку из мамонта.

Или, скажем, ложится спать первобытный человек и думает – ох, где же мой ежедневник, надо же записать планы на завтра. А надо же: нет ежедневника, не изобрели еще. Расстроился первобытный человек, поплакал в уголке, жену к теще отправил, на мамонта выругался грязно, а потом взял и нарисовал на стене себя с копьем, жену, оленя и мамонта. Что означало: не забыть завтра поохотиться, жену забрать, оленей покормить и перед мамонтом извиниться – нехорошо вышло.

Нет же, ученые и слышать не хотят о таких, на мой взгляд, куда более правдоподобных версиях. Я же считаю, попрактиковаться им еще нужно хотя бы на творчестве современников. Когда я жил в городе Б., то долго пытался понять загадку одного гаража у узбекской кухни, где было написано: "Ой Эминем лох". Я честно искал логику: почему "Эминем", почему "ой". Какова вероятность ситуации, при которой певец Эминем приедет в город Б., пойдет в узбекскую кухню, остановится у гаражей и, быстро выучив русский, вдруг обнаружит, что он не просто лох, а ой какой.

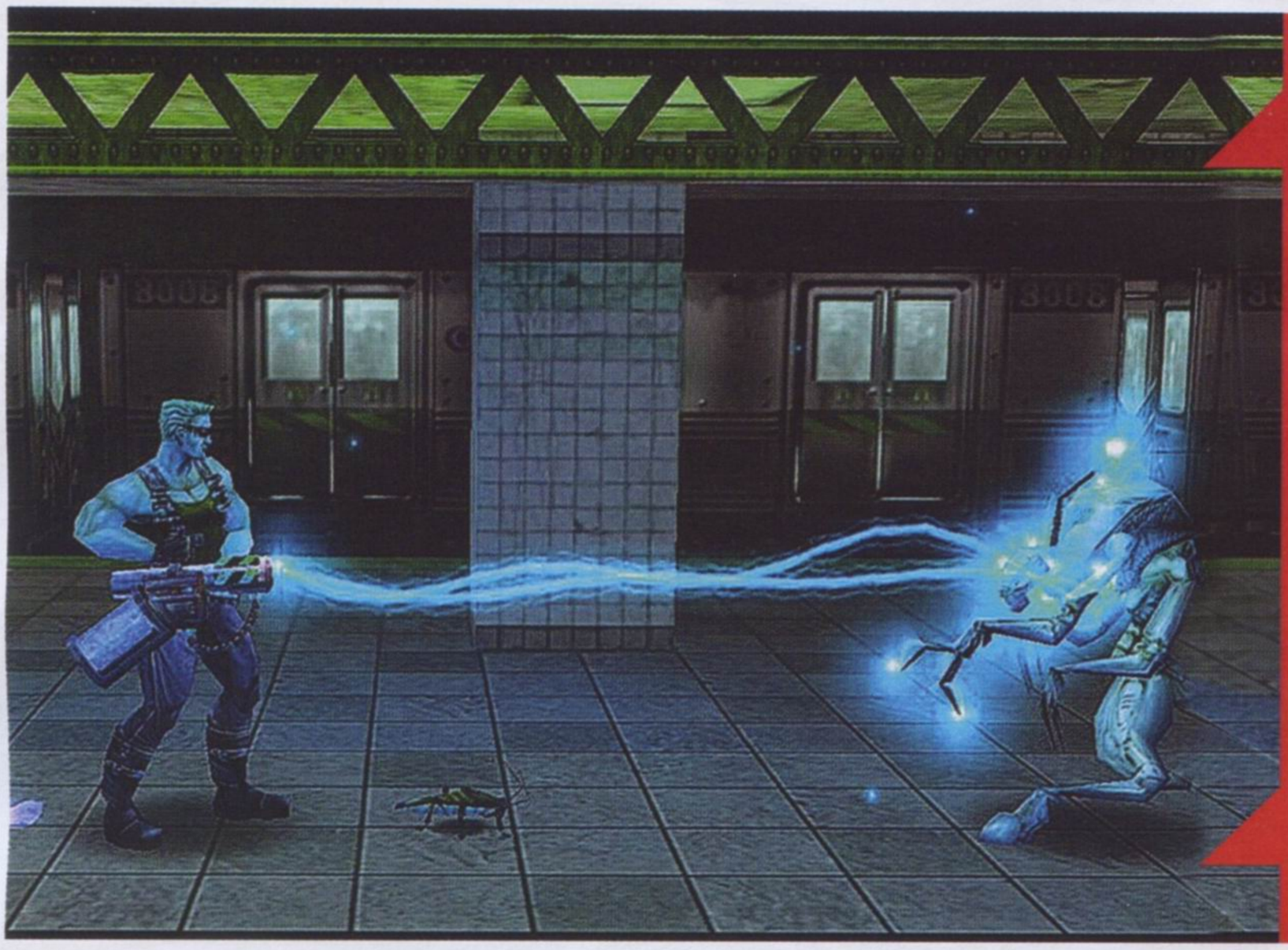
Или в том же Б. на здании больницы долгое время посетители могли наблюдать удивительную картину-ребус. Там было нарисовано загадочное и даже в некотором смысле страшное – два огромных пениса, практически близнеца. А над ними приписано неприличное слово, обозначающее собак женского рода во множественном числе. Вот типичный пример наскальной живописи сегодняшнего дня. Вот опытный образец для пытливых умов ученых. И только после решения этого ребуса можно приниматься за пещерную живопись.

Только не надо говорить, что так современный человек просил богов о добыче, считая, что изображенное на стене может произойти в действительности. Это уже, как говорится, ахтунг.

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES

Epidem.ru

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



Я ВСЕ ВРЕМЯ БЬЮ ТОКОМ ЛЮДЕЙ. НАРОД СТАЛ МЕНЯ БОЯТЬСЯ! С ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО?

БОГДАН, 22 ГОДА

Специалисты считают, что накопление статического электричества является следствием ношения либо синтетической одежды, либо шерсти. Кроме того, обувь на резиновой подошве способствует тому же. Плюс сухой воздух, особенно зимой, в помещении, когда еще и отопление включено. Способы избавиться – обрабатывать одежду антистатиком и при стирке пользоваться специальным ополаскивателем.

Можно ли выполнять комплексы растяжек (выпады, шпагаты...) при варикозной болезни ног и после ее излечения хирургическим путем или методом склеротерапии?

АЛЕКСЕЙ ЛУКИН

Вообще-то нет. Мнение о том, что стретчинг – щадящий вид нагрузки, априори безвредный для всех людей с ограничениями по здоровью, мягко говоря, не вполне верно. Это все равно нагрузка, и, если применять ее не вовремя и неуместно, можно нанести больше вреда, чем пользы. В любом случае решение о том, делать растяжку после операции или нет, должен принимать врач.

Существуют ли геймерские беспроводные мыши под левую руку? Я левша, а хочется ажура.

МАКС

На современном рынке есть все, главное – хорошо поискать. На сайте www.thelefthand.com можно увидеть не только мышки и клавиатуры для левшей, но и множество других необходимых в повседневной жизни вещей, сделанных с расчетом на тех, кто работает левой рукой. Что касается мышек, есть довольно много универсальных моделей, попробуй их в деле – может, в них ты и найдешь вожделенный ажур.

Зачем на цифровых фотокамерах делают зеркальный видоискатель? Есть же LCD-экран, на котором отображается будущий кадр таким, каким его видит светочувствительная матрица через объектив, он полностью избавлен от недостатков оптического видоискателя (например, параллакса). За что переплачиваем?

ДМИТРИЙ

Переплачиваешь ты за возможность снимать при ярком солнце, когда картинка на экране на многих камерах вообще не читается. За возможность отключить экран и значительно продлить жизнь камеры на одной зарядке. Ну и за то, чтобы иметь возможность выбрать, чем – видоискателем или экраном – пользоваться в данный момент.

У меня на даче стоит автобус ЗИС-155 или 154, точно не знаю. Года 1936-1950. Звонят из всяких музеев и хотят выманить, ну я подумал, с него хорошо бы выгоду поиметь. За сколько его можно продать? Состояние: не на ходу, кузов целый.

НИКОЛАЙ

ЗИС-154 – уникальная машина. Фактически это первый советский гибрид. Да-да, ставшая модной сегодня идея совмещения "обычного" двигателя с электрическим была воплощена еще на этом автобусе родом из 50-х. Тогда мало кто думал об озоновом слое и нефтяном кризисе, и тем не менее ЗИС-154 питался коктейлем из солярки и электричества. Из других особенностей – несущий кузов, установленный в задней части двигатель, необычное расположение передней двери. Всего таких машин собрали 1163 штуки. В общем, экземпляр раритетный, так что цена его может быть любой, в зависимости от состояния и аутентичности конкретного образца. Главное, чтобы в процессе торга он у тебя не сгнил на даче – сохрани раритет для истории, а то и просто подари музею – пусть повесят табличку с благодарностью тебе. Чем не способ увековечить свое имя?

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня есть джинсы клеш темно-синего цвета, немного заниженная талия. С какой обувью их носить? В моде ли вообще такие?

ОЛЕГ Т.

Клеш сейчас в моде очень условно. Если они сидят на тебе идеально и определенно украшают – носи их с ботинками синего, бежевого цвета а-ля 80-е. Но все-таки попробуй найти себе подходящую зауженную модель – вот они сейчас как раз на пике популярности, как, впрочем, и штаны-бананы.

Почему при диетах советуют в первую очередь не есть мучное? Ведь хлеб – "всему голова" и вообще наше все, во всяком случае здесь. Нельзя ли не есть что-нибудь другое, а хлеб оставить?

ЕЛИСЕЙ, 28 ЛЕТ

Скорее всего, Елисей, нельзя. Начнем с того, что в 100 г обычного белого хлеба содержатся аж 233 ккал (!), а в хлебобулочных изделиях и того больше. Плюс большое количество углеводов. Наконец, есть данные, что те дрожжи, которые производятся сейчас у нас в индустриальном масштабе и являются составной частью хлеба, крайне вредны для клеток человеческого организма. Попадая в него, они начинают выделять ядовитые вещества. В эксперименте было даже доказано, что якобы дрожжи вызывают бурный рост опухолевых клеток (в лабораторных условиях).

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

МОЯ ДЕВУШКА НЕ ЛЮБИТ ЦЕЛОВАТЬСЯ, СЧИТАЕТ ЭТО СЛЮНТЯЙСТВОМ И ТРЕБУЕТ СУХИХ И КОРОТКИХ ПОЦЕЛУЕВ. КАК БЫТЬ?

ВЛАД

Целовать ее коротко и сухо, как велено. Возможно, первый поцелуй твоей избранницы украл слюнявый сенбернар, и у нее случилась травма на всю жизнь. А может, она перечитала книжек о партийных героинях с волосами в пучок и сексом по расписанию. Мы все такие разные. В любом случае, если тебя не обламывают птичьи нежности и ты возбуждаешься без страстных поцелуев – не вижу причин волноваться.

Любить и быть влюбленным: в чем отличие?

РАМИН

Влюбленный человек одержим картинкой, которую видит перед собой. Причем изображение сильно дергается и шумит, потому что на него накладывается жирный слой романтической идеализации, фанатичного вожделения и поверхностных суждений. В этот период принцессы не какают, а у принцев не пахнут носки. Влюбленность вполне может перерасти в любовь, когда ты уже знаешь человека и в пиру, и в миру, и в быту и все еще находишь его замечательным. Не паришься недостатками, а умеешь их принимать, понимать и в случае чего аккуратно исправлять; ценишь достоинства и умеешь им соответствовать. Лучше, чем апостол Павел ("Любовь долго терпит, милосердствует, не завидует..."), я все равно не скажу.

Я встречаюсь с девушкой 4 года. Последние 1,5 то бросаю ее, то возвращаюсь. Причина одна: думаю, что не люблю ее, но когда расстаемся – гложет! Я эгоист? Что делать?

ЮРА

Ты эгоист. Глодать тебя при каждом расставании вполне может простая человеческая привязанность. Но поскольку вот уже полтора года ты держишь свою девушку на тлеющем вулкане и заставляешь страдать от своих постоянных сомнений, пора основательно покопаться в себе. И принять окончательное решение. Скорее всего, неутешительное для нее. Когда любишь по-настоящему, вопросами "люблю – не люблю" не задаешься.

Мне 22, и я люблю женщину 32 лет. Готов взять ее замуж и завести детей. Она отказывается, говорит, через пару лет я уйду к молодой. Как убедить ее в серьезности моих намерений?

ОЛЕГ

Настойчивостью и кропотливостью. Не пытайся плевать против ветра, плыви по течению. Поставить штамп в паспорте – дело пары часов. Не сейчас, так через упомянутые женщиной пару лет. Если ты для себя уже все решил, попытайся постепенно стать частью ее жизни, без штурмов и истерик. Не хочет замуж – предложи ей жить вместе. Доказывай серьезность намерений поступками и заботой. Капля камень точит, как говорится.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Не будем утверждать, что это можно стопроцентно спроецировать на нашу жизнь, но то, что нынешние искусственные дрожжи хуже тех, что делались когда-то – то есть натуральной закваски, – факт. Объясняется это тем, что натуральные дрожжи гибнут при температуре человеческого тела, а нынешние – термостойкие. Но есть и полезный "хлеб". Например, мексиканские кукурузные лепешки – тортильи. Или блины galettes, которые французы делают из гречневой муки. Наконец, если тебе не хочется экзотики, есть цельнозерновой хлеб (безмучной), особенно популярен он в Германии (Vollkornbrot). Немцы же, собственно, и основные мастера его производить. Недаром и у нас в стране продающийся цельнозерновой хлеб чаще всего немецкий. Смело включай его в свою диету.

Что можно использовать в качестве дополнительного отягощения в домашних условиях?

СЕРЖ

Все что угодно, если есть фантазия. Два ведра с водой, через ручки которых перекинута швабра, – штанга. Два стула – брусья. Пакет с водой, завернутый в другой пакет с ручками, – гантель.

Как сказать девушке, что я хочу секса с ней, при этом она мне нравится как человек?

ВЛАДИМИР

Здесь главное не перегнуть палку. Нужно понять, как относится эта девушка к тебе. Если как к приятному для общения молодому человеку, тогда про секс вообще лучше не упоминать. В Америке за такое могут в суд подать и взыскать круглую сумму. Если же она испытывает к тебе симпатию как к возможному сексуальному партнеру, то здесь даже говорить не нужно. Пригласи ее в ресторан, кафе, а потом к себе в гости. Создай благоприятную атмосферу для интима. Начни с поцелуев, а дальше действуй по мере фантазии.

Познакомился с балериной. Ну, думаю, теперь такой секс будет! А она удовольствие получает только от куннилингуса. Ок, я это дело уважаю, но довести ее до оргазма с первого раза не удалось – это было ТАК долго, что я заскучал. Да и язык чуть не отвалился. Почему мне так не везет? Ха-ха! Шутка! На самом деле хочу спросить: что делать?

ДМИТРИЙ

К сожалению, несмотря на все разговоры, что все танцовщицы и спортсменки в постели ураган, реальность часто разочаровывает. В силу того, что люди профессионально занимаются спортом, у них снижается чувствительность. В этом ты уже убедился. Не исключено, что у нее развилась аноргазмия (отсутствие оргазма при половой жизни). Аноргазмия часто сочетается со снижением полового влечения или с полным его отсутствием. Второе явно отпадает, а значит, вполне возможно, что она может испытывать оргазм вне полового акта – при петтинге, мастурбации, орогенитальных контактах, эротических сновидениях или только с определенным партнером. У многих женщин происходит удовлетворение без оргазма вообще. Расспроси ее об этом. Если получишь положительные ответы, то не все еще потеряно. Рекомендую узнать у нее, что ее возбуждает больше всего. Может, ее заведут ролевые игры, занятие сексом в каких-то непривычных местах, различные приспособления. Попробуй анальный секс, на худой конец.

Какие презервативы посоветуете, какие сами используете?

МИХАИЛ

Советуем использовать те презервативы, которые лучше сидят и после которых не возникает аллергии. А вообще, как тебе наверняка известно, подавляющее большинство презервативов делают из латекса – его получают из сока гевеи. В Европе это дерево не растет, поэтому привозят латекс из Юго-Восточной Азии, причем самым качественным считается латекс малайзийский. Экспериментируй.

Вы всегда пишете, что плавание – идеальный вид нагрузки для всех. Если я плаваю не профессионально – это пойдет на пользу? Как лучше плавать?

РУСЛАН, 35 ЛЕТ

Да, конечно, это пойдет тебе на пользу. Дело в том, что, когда ты плаваешь, ты стараешься правильно дышать, а это уже хорошо и полезно. Кроме того, у тебя идет равномерная и при этом неагрессивная нагрузка на все группы мышц. Насчет того, как лучше плавать, посоветуйся с инструктором. Одно можно сказать точно – делай упор не на скорость, а на равномерность движений и дыхания и, что очень важно, на регулярность занятий.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., VOSTOCK-PHOTO, EAST-NEWS/MASTERFILE

www.Journal.ua
Epidem.ru

Ліц. МФУ АБ №223261 вид 13.09.2005 OCEAN CHRONO™ ©2008 Harry Winston +41 22 716 29 00 www.harrywinston.com

HARRY WINSTON

CRYSTAL GROUP

UKRAINE

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ПРЕДСТАВНИК

КИЇВ
"CRYSTAL"
вул. Володимирська, 20/1а,
тел. (044) 278-61-11

ДНІПРОПЕТРОВСЬК
"ИМПЕРАДОР"
гранд-готель "Україна",
пр. К. Маркса, тел. (056) 370-38-39

ДОНЕЦЬК
"КРИСТАЛЛ"
вул. Артема, 121,
тел. (062) 335-76-46

ОДЕСА
"CRYSTAL"
галерея "Сады Победы",
пл. 10 Квітня, тел. (048) 785-03-85

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:
Павел Горбачев,
Олег Горшков,
Семен Кваша,
Анна Пермякова,
Филипп Пнин,
Сергей Ратников,
Мария Троицкая,
Дмитрий Куц

НУЖНО

Ложиться сверху. Девушки млеют.

Наливать в пупок всевозможные мятно-прохладительные жидкости и взвеси, затем их оттуда вылизывать. В качестве прелюдии очень даже годится.

Гладить и целовать – в канонический список эрогенных зон живот не входит, а зря.

ЛЕТО. ПУПОК. ДЕВУШКА

Наполнять живот ребенком без согласия девушки.

Мять область желудка. Мни выше (спереди) или ниже (сзади).

Кусать. Впрочем, это момент щекотливый, некоторым нравится, да так, что не оттащишь.

НЕЛЬЗЯ

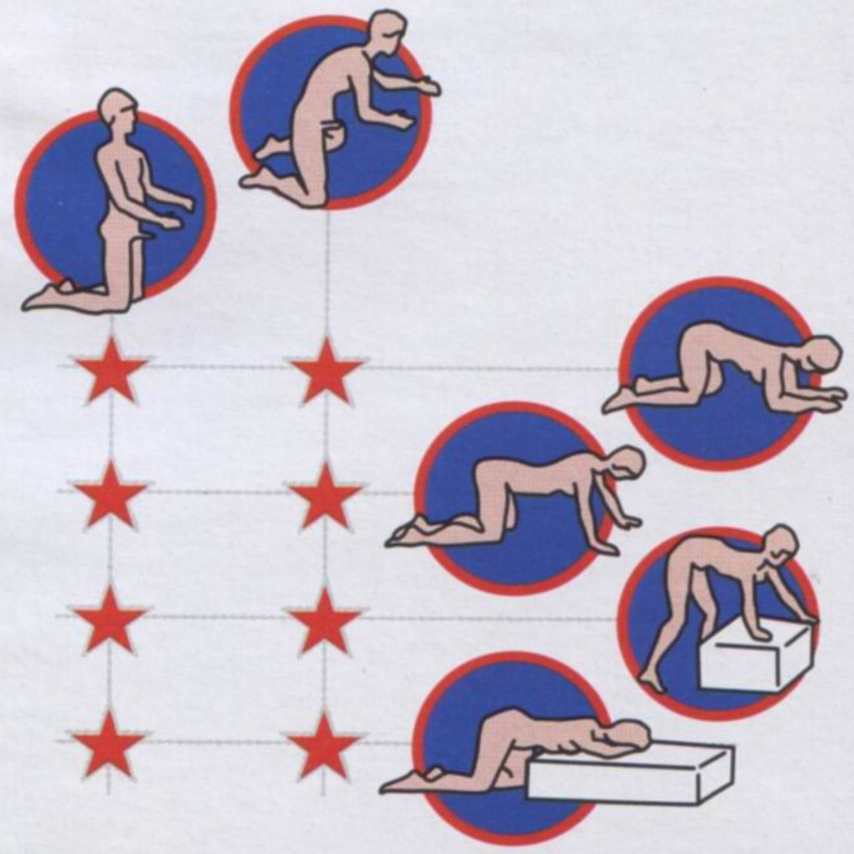
ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE

www.Journal-plaza.net ®

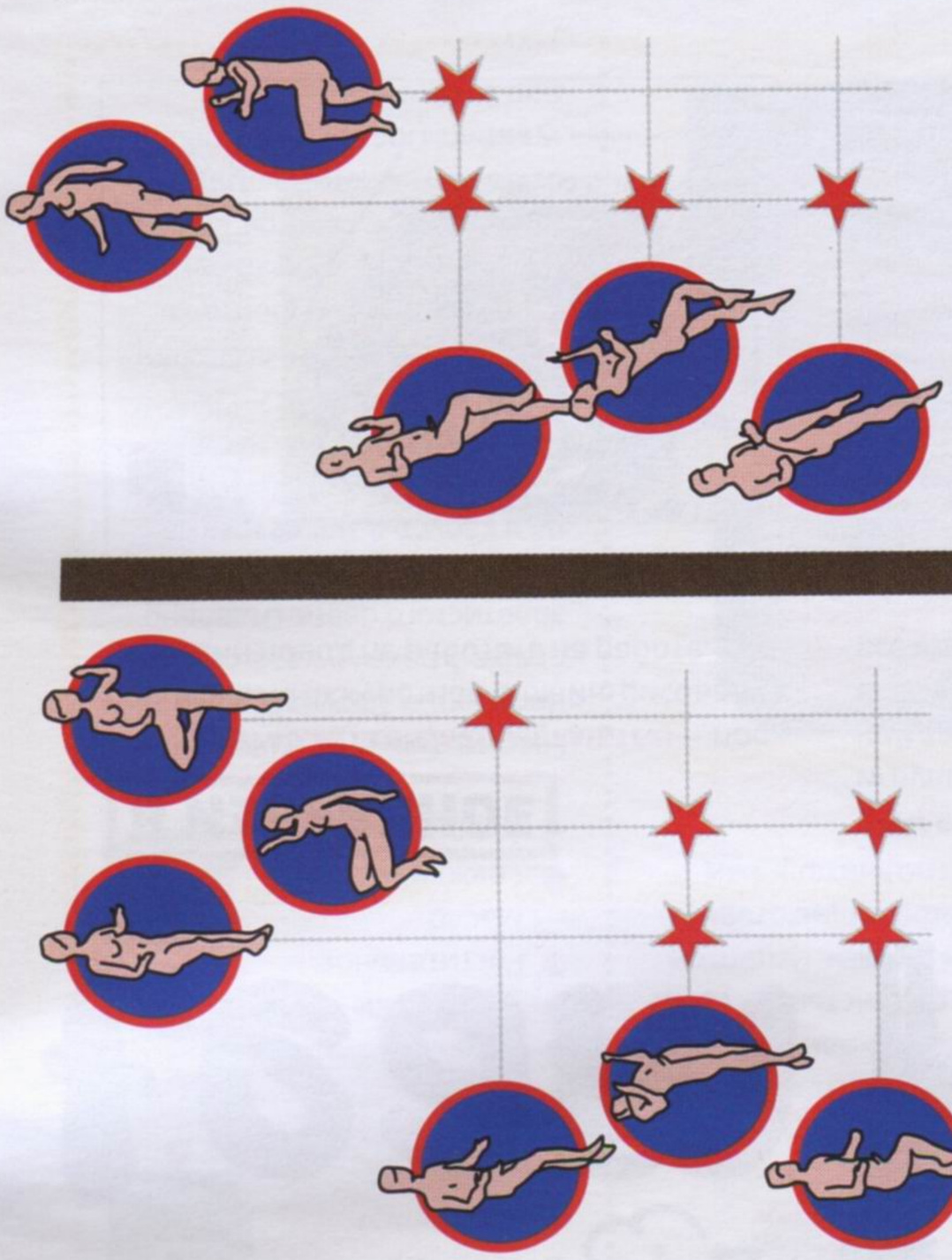
Epidem.ru

Что такое хорошо

Как здорово, что есть на свете таблицы! Они помогают все расставить по местам и прояснить самые сложные вопросы. Вот, например: видишь звездочку – значит, сочетание поз мужчины и женщины одобрено специалистами. Нет звездочки – придется действовать на свой страх и риск. Сломаешь что-нибудь себе или ей надломишь – не вздумайте ломиться к хирургу без очереди. У него такая таблица в столе хранится.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: АННА ПЕРМЯКОВА



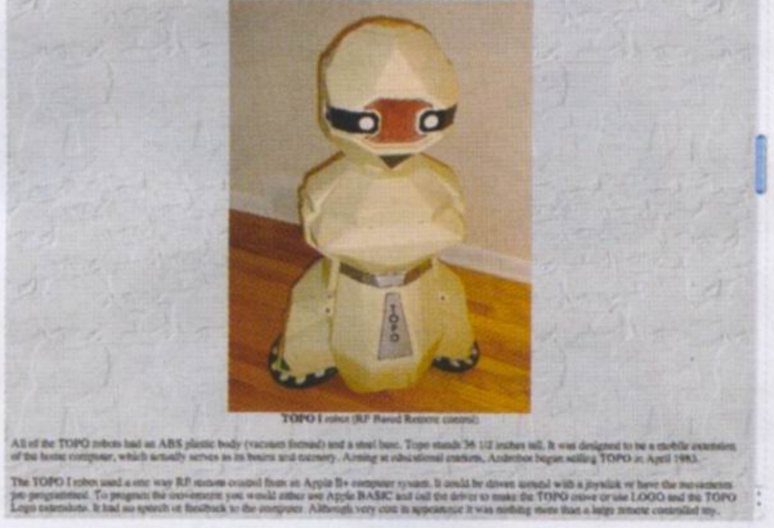
РЕБУС-2

Автор ребуса зашифровал один из неписаных законов Men's Health и предлагает тебе его расшифровать. Ответы шли в редакцию. Поторопись. За 15 дней, которые пройдут с момента сдачи номера в печать до начала его реализации, мы, может быть, и сами найдем правильный ответ.

В ИЗБРАННОЕ

HTTP://ARTPAD.ART.COM/ARTPAD/PAINTER/ – простенькая, но аккуратная онлайн-рисовалка. Еще один повод не работать на работе.

WWW.ROBOTGALLERY.COM – ретророботы, игрушки, экспериментальные модели и прочий забавный шлак из 70-80-х. Дизайн сайта весьма старомодный. Но не может же быть все идеально.



ПРИБОР МЕСЯЦА

Тяпка

Помимо решения садово-огородных проблем, она может помочь тебе в самых разных ситуациях.

- **С успехом заменит нож и вилку. Режем сплошным концом, накалываем – зубчатым.**
- **Отличное орудие устрашения уличных хулиганов. Тяпка – слегка видоизмененное и уменьшенное подобие боевой мотыги древних хеттов. Тем не менее тяпкой лучше только угрожать, но не драться.**
- **Легко заменит лопату, мастерок, отвес и другие необходимые строителю предметы. Зубчатым концом можно даже выписывать по сырой штукатурке сакральные узоры.**
- **Очень плохо сделанная и очень тупая тяпка хорошо заменяет молоток. Очень хорошо сделанная острая тяпка – скальпель. Бриться такой тоже не возбраняется.**

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ; ФОТО: FOTO S. A.

Борщ

Свеклу привезли в Киевскую Русь в конце X – начале XI века предприимчивые купцы из Византии. С этого времени и ведет свою историю первое восточноевропейское блюдо – борщ.

Это свекольный суп, который считают исконно своим на Украине, в Беларуси, Польше (польск. – barszcz) и Молдавии. Характерный красный цвет классическому супу придает именно свекла, хотя сегодня редкий борщ обходится без томатной пасты. Слово "борщ" происходит от названия растения "борщевик", его листья в стародавние времена тоже бросали в котел. Рецептов же великое множество, мы решили приготовить борщ, как это делает усатый исполнитель эмигрантского шансона Вилли Токарев.

КАК ГОВОРИТСЯ

● **Люмбаго** – острая боль внизу спины. Что именно явилось ее причиной, тебя касаться не должно. Ори "люмбаго!" при малейшем приступе, а уж доктора разберутся, что к чему.

● **Крема** – бежевая пенка на свежесваренном кофе. Чем гуще и плотнее крема и чем дольше она держится – тем лучше качество кофе.

● **Паллиатив** – половинчатая, не решающая проблему полностью мера. Например, повышение зарплаты на $100 вместо 300.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, TASS-PHOTO

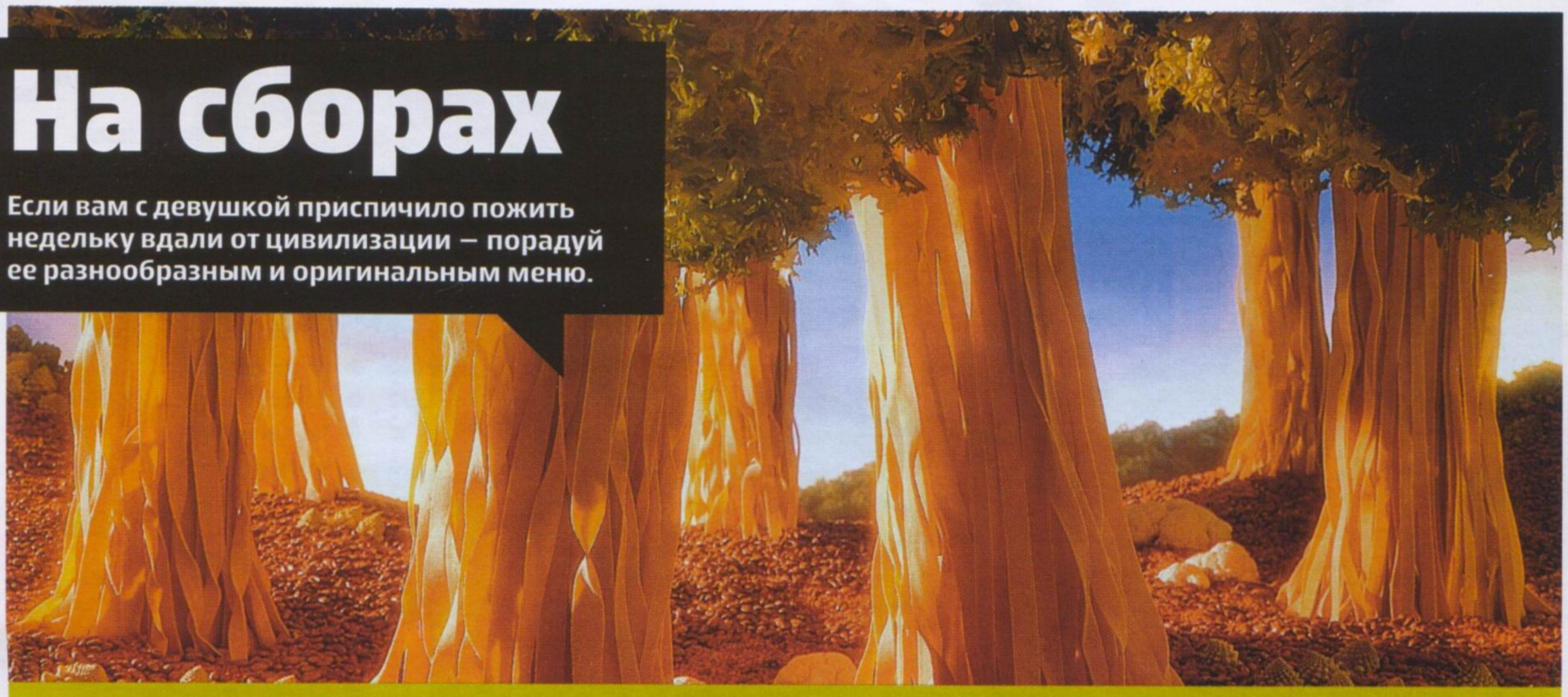
БОРЩ ПО ВИЛЛИ

- На 5 л воды
- По 1 кг говядины, свинины и баранины
- 5 картофелин
- 2-3 свеклы
- 3-4 моркови
- 2 больших луковицы
- 4 помидора
- 1 зеленый сладкий перец
- 100 г корня сельдерея
- 0,5 кг капусты
- Головка чеснока
- 6 кусков сахара
- 1 ст. л. черного перца горошком
- 3 лавровых листа
- Соль
- 3 ст. л. муки
- Растительное масло
- Свежая зелень
- 100 г коньяка

Сварить бульон из мяса и черного перца. Потушить лук с мукой, пока мука не станет золотистого цвета. Отдельно потушить овощи (кроме перца и капусты). После трех часов варки мяса положить капусту, картофель и сельдерей. Через 20 минут – сладкий перец и жареные овощи. Дать закипеть. Добавить сахар, коньяк, лавровый лист. Поварить три минуты, еще раз вскипятить. Дать настояться 15 минут. Подавать под песни про Брайтон-Бич.

На сборах

Если вам с девушкой приспичило пожить недельку вдали от цивилизации – порадуй ее разнообразным и оригинальным меню.



Летом

МЯТА Растет по берегам рек, у водоемов, в затененных и влажных местах. Листья содержат каротин, микроэлементы, медь, марганец. Их можно есть сырыми, заваривать и пить заварку. Но на мяте долго не протянешь.

ЧЕРВЯКИ В Украине встречаются несколько видов дождевых червей, которых можно употреблять в пищу. Содержат 67-72% белка, 7-19% жиров, 18-20% углеводов, 2-3% минеральных веществ. Перед едой нужно сполоснуть в воде.

СЕМЕНА ЕЛОВЫХ ШИШЕК Можно смело употреблять в пищу. В поисках целых шишек придется конкурировать с грызунами и птицами.

БЕРЕЗОВЫЙ СОК Содержит 2% сахара, спасет от жажды и легкого голода. Можно найти в конце осени и начале лета.

МЕД ДИКИХ ПЧЕЛ Прозрачный, слабо-желтого или зеленоватого цвета. Содержит 39,27% левулезы и 36,05% глюкозы. Очень питателен.

Зимой

ЖЕЛУДИ Можно есть только содержимое спелых плодов. В них имеется до 40% крахмала, 5-8% дубильных веществ, сахар, до 5% масла.

КОРА ДУБА Нужна кора молодых деревьев, в ней найдешь 10-20% дубильных веществ, галловую и эллаговую кислоты, сахар, крахмал, минеральные вещества и жиры.

ХВОЯ ЕЛОВАЯ Каротин (140-320 мг/кг), витамин Р (900-2300 мг), витамин С (до 300 мг), витамин Е (350 мг/кг), фитогормоны, фитонциды, кобальт, железо и марганец.

100% жир

Иногда повышенная жирность блюда вовсе не свидетельство его сатанинской сущности. Перед тобой три фантастически жирных и немыслимо полезных завтрака.

● **Нью-йоркский бутерброд** Половинку сдобной булочки щедро смазываем сливочным сыром и накрываем штабелями полосок копченой лососины и свежего авокадо.

● **Мексиканский омлет** Поруби копченую сардельку или сосиску в сковороду и поджарь ее. Вылей сверху два яйца и перемешивай до готовности. Под конец добавь болгарского перца кубиками, тертого сыра и сальсы.

● **Шотландская яичница** Потуши мясной фарш с рубленым луком и свежей петрушкой. Разбей в центр яйцо и жди, пока оно приготовится.

ФОТО: НИКОЛАЙ ГОЛОВАНОФФ, FOTOBANK/STOCKFOOD

“Это к окулисту!”

Пока тебя не поразили перечисленные ниже недуги, срочно перечитай всего Толстого, Достоевского, Котляревского и эту заметку.

Помутнение волокон стекловидного тела

Происходит из-за отмирания и отслаивания поверхности глазного яблока. Не бойся, глазные ткани обновляются точно так же, как кожа, тут нет ничего необычного.

● **Когда паниковать** Если помутнение происходит часто, либо пора завязывать с выпивкой, либо, возможно, у тебя отслаивается сетчатка. К врачу!

Помутнение зрения

Если ты хоть иногда отдыхаешь, такой проблемы у тебя быть не должно. Если туман в глазах не пропадает в течение 10 минут – стоит записаться на прием к доктору. Может, у тебя лопнул сосуд, а то и развивается опухоль мозга.

● **Когда паниковать** Всегда. Как можно скорее выясни причину помутнения.

Цветные пятна перед глазами

Посмотри на какой-нибудь предмет несколько минут. Переведи взгляд на белую стену. Точки, которые ты видишь, – адаптирующиеся к смене картинки цветочувствительные клетки на твоей сетчатке. Цветные пятна или зигзаги могут быть признаком мигрени.

● **Когда паниковать** Никогда. Просто не смотри на солнце и другие яркие источники света, чтобы не сжечь сетчатку.

Туннельное зрение

Плохое ночное зрение – первый симптом этого явления, когда тебе начинает казаться, что ты смотришь на мир через узкую трубку. То есть периферическое зрение ухудшилось. Поле зрения уменьшается чуть меньше, чем на 10%.

● **Когда паниковать** Немедленно. Тем более что в настоящее время лечить это “заболевание” особенно нечем.

Сужение поля зрения

Случается чаще, чем туннельное зрение и не всегда приводит к слепоте (какая радость!). Причиной может быть перенапряжение в тренажерном зале: скакнуло давление – и привет.

● **Когда паниковать** Срочно. Так недолго и помереть от перенапряжения. Умерь свой спортивный пыл – скорее всего, этого будет достаточно для избавления от недуга.

ТАК ЛУЧШЕ?

В тренировках отдых между подходами куда важнее, чем само тягание железа. Просто бездельничать бесполезно – учись расслабляться правильно.

1. Вдохни

Главная задача твоего организма после подхода – восстановить запасы аденозинтрифосфата, заставляющего сокращаться и расслабляться мышцы. Этот процесс требует большого количества кислорода, так что дыши глубже.

2. Присядь

Растягивая между сетами мышцы – основные движители, ты сам себя лишаешь силы примерно на час. Лучше займись их антагонистами, например, во время выполнения приседаний на 5-10 сек. растяни сгибатели бедра – это немедленно увеличит глубину приседа и оперативные силовые показатели.

3. Стой прямо

Никогда не садись и не ложись рядом со штангой после окончания сета. Резкое повышение давления и пульса, вызванное подходом, сменится внезапным уменьшением двигательной активности, что отрицательно скажется на здоровье сердечно-сосудистой системы. Лучше погуляй.

4. Гни пальцы

Синхронно сгибай указательный палец на левой руке и средний, безымянный и мизинец на правой, после чего меняй руки. Это упражнение поможет успокоить нервную систему.

ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE

Песочный человек

Это программа летнего фитнеса. Особенно актуальна для любителей шведских столов в отелях all included.

КРЫМСКИЕ ПОДЪЕМЫ

Найди на пляже дюны с уклоном хотя бы в 45°. Отойди на 20 м до начала подъема. Беги. Когда станешь подниматься – делай это широкими быстрыми шагами, максимально высоко поднимая ноги. Доберешься до верха – не заходя в бар, спускайся на начальную позицию, отдыхай 20 сек. и повтори упражнение еще 5 раз.

КИПРСКИЕ ВЫПАДЫ, Ч. 2

Обычные выпады с руками за головой. Не забывай чувствовать натяжение в мышцах. Оба упражнения выполняются как суперсет.

КИПРСКИЕ ВЫПАДЫ, Ч. 1

В позиции для выпада поставь заднюю ногу на камень (ящик пива, услужливого туземца) и сгибай переднюю ногу, стараясь максимально качественно прогнуться, пока задняя не будет параллельна земле. Задержись в нижней точке и поднимайся. Сделай по 10 упражнений на каждую ногу и без отдыха переходи к следующему.

МАЙОРКСКИЕ ПРЫЖКИ, Ч. 2

Начинай в позиции для отжимания. Ритмично, резким движением приводи ноги к рукам, садясь на корточки, и возвращайся в прежнее положение. Сделай 10 повторов, передохни 60 сек. и еще раз выполни суперсет.

МАЙОРКСКИЕ ПРЫЖКИ, Ч. 1

Выпрыгивай из положения сидя, в верхней точке поджимай ноги, придерживая их руками. Приземляйся на полусогнутые. После 12 повторов переходи ко второй части суперсета.

КАНАРСКИЙ ПРЕСС

Ложись на спину, ноги клади на ящики из-под пива или тома Достоевского, которые ты клятвенно обещал прочитать в отпуске. Сомкни руки за головой и начинай скручивать корпус, как при обычных упражнениях на пресс. Тянись вперед, насколько хватает сил, сделай паузу в верхней точке и медленно опускайся вниз. И так 12 повторов.

ГОАНСКИЕ НАКЛОНЫ

Ляг на песок, закинув ноги за голову, руки по бокам. Медленно подними ноги в вертикальное положение. Затем поочередно медленно наклоняй их вправо и влево, удерживая минимальный угол между ногами и поверхностью земли. Сделай по 12 наклонов в каждую сторону.

ДАХАБСКАЯ ПРОБЕЖКА

Нарисуй на песке две линии, примерно в 40 м друг от друга. Встань перед первой линией и беги со всех ног ко второй. Сделай 3 отжимания и дуй обратно. Повтори 7 раз, передохни 45 сек., потом еще два раза.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: DAVID PIERCE

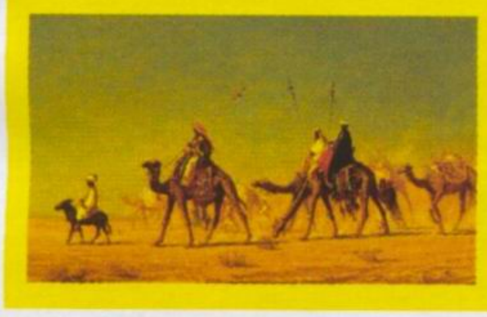
www.MensHealth-plaza.net

Epidem.ru

СЫР

Молочные реки, плесневые берега

5000 ЛЕТ ДО Н.Э.
По мнению большинства ученых, родина сыра – Ближний Восток. Его, наряду с йогуртом, изобрели кочевники как способ длительного хранения молока.



V ВЕК ДО Н.Э.
Сыр, изготовленный в мешках из козьих желудков, становится популярным в Греции. Лучшим считается разновидность с острова Демос – прототип современной брынзы.

58 ГОД ДО Н.Э.
Со времен похода Цезаря в Галлию начался спор между итальянцами и французами – кто из двух наций родоначальник и законодатель сырной культуры. Спорят до сих пор.

1390
В графстве Глочестер проходят "сырные состязания" – участники спускают круглые сыры с холма и пускаются за ними вдогонку.

1650
В эпоху Возрождения сыр был объявлен врачами и духовенством вредным продуктом.

1705
Большой любитель всего голландского Петр I привозит в Россию первые сыры. К XIX веку империя производит около 100 сортов, однако по-настоящему в местную кулинарию сыры так и не вошли, большинство отечественных сортов лишь кальки с европейских.

НАЧАЛО XX В.
Американский ученый Джозеф Нирим приходит к выводу, что употребление камамбера лечит желудочные заболевания.

1960
Президент Франции Шарль де Голль заявляет: "Как можно управлять страной, в которой столько же сортов сыра, сколько дней в году?" Генерал поскромничал – сыров во Франции более 500. И именно французы едят больше всех сыра в мире – по 22 кг в год на душу населения.

2007
Алтайские сыровары сварили сыр-гигант весом более 600 кг и попали в Книгу рекордов Гиннесса. На приготовление ушло более 9 т молока.

2006
Вслед за жидкостями страны Евросоюза начали запрещать провоз в ручной клади мягких сыров и паштетов.

Выбираем смартфон

Кроме фирмы-производителя, есть и другие параметры, на которые стоит обратить внимание.

ПОЧТА
Функция "Push" позволяет пересылать почтовые сообщения немедленно, а не связываясь с почтовым сервером через определенные промежутки времени. Это самый быстрый способ получать почту на телефон. Впервые эта функция появилась у BlackBerry, сейчас ей оснащено большинство смартфонов. Правда, от спама это тебя не спасет...
Нужность: ★★★★☆

БАТАРЕЯ
Чем больше функций одновременно выполняет смартфон, тем меньше живет его батарея. Чемпион по живучести – Sony Ericsson, особенно P990. Чего не скажешь о Nokia N95. Особенно быстро последний прибор садится при включенной спутниковой навигации.
Нужность: ★★★★★

СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ
Здесь эталоном можно считать сенсорный дисплей у iPhone, на котором можно работать без стилуса, только пальцами. Хотя, это скорее от ПО зависит.
Нужность: ★★★☆☆

ВНЕШНОСТЬ
HTC Touch, Nokia N Series и iPhone выглядят эффектно, Nokia E Series, Sony Ericsson P1i, Samsung i550 и BlackBerry Pearl – более по-деловому.
Нужность: ★★★☆☆

WI-FI
Самый быстрый и удобный способ выйти в Интернет со смартфона – это Wi-Fi. Ни EDGE, ни 3G не смогут обеспечить тебе такой скорости. Достаточно просто найти хотспот, которых с каждым днем становится все больше. Многие модели смартфонов Nokia, Samsung и Sony Ericsson обладают этой ценной функцией.
Нужность: ★★★★★

КЛАВИАТУРА
Забудь про предикативный ввод текста T9 – стандартная QWERTY-клавиатура незаменима, если ты собираешься писать с телефона деловые письма. Правда увеличенный за счет клавиатуры телефон носить в кармане джинсов уже не получится. Nokia E90 Communicator – вот чью клавиатуру можно ставить в пример.
Нужность: ★★★★☆

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEKS052

0:0

“Как ты смог подобрать себе такие замечательные очки?” – спрашивает она. Покажи ей эту заметку.

● Разумеется, первый этап – **поход к врачу**, который должен выписать правильный рецепт. Готовые модели из подземного перехода хороши для Хеллоуина.

● **Оправа** Должна полностью соответствовать параметрам, указанным в рецепте. Носоупоры хороши из мягкого материала – например, силикона. Стальные оправы могут вызвать аллергическую реакцию или раздражение на коже.

● **Линзы** Не экономь на них никогда, иначе рискуешь ухудшить и без того неидеальное зрение. Пластик мягче стекла, подвержен царапинам и другим повреждениям. Зато он значительно легче. К тому же пластиковые очки гораздо менее травмоопасны. И более долговечны, ведь стеклянные разобьются при первом же падении на кафель. При выборе линз обращай внимание на коэффициент преломления. Чем выше этот показатель, тем меньше толщина и искривленность линзы. У современных разновидностей коэффициент колеблется в пределах 1,5-1,7.

● К качественным очкам глаза могут привыкнуть за несколько минут. Если ты целый час пытаешься нащупать выход из оптики – смело требуй компенсацию за моральный ущерб плюс новые очки за счет фирмы.

Вагонные споры – последнее дело

СБРОСЬ СЕБЯ С ПОЕЗДА

1 Если прыгнуть из последнего вагона невозможно – прыгай со сцепки или просто из открытой двери.

2 Хорошо подгадать прыжок к моменту, когда поезд поворачивает – при этом он замедляет ход.

3 Переодеваемся. Запихиваем под куртку подушки, тряпки и коврики. Обматываем голову чем-нибудь мягким и скрепляем это ремнем , обматываем колени и локти.

4 Прыгай строго перпендикулярно движению поезда и как можно дальше. Целься в ближайший столб – только так ты в него не врежешься.

5 В полете и при приземлении закрывай голову руками. Падай на бок и катись. Держи тело прямо, чтобы все части коснулись земли одновременно.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, VOSTOCK-PHOTO

ДУРА ЛЕКС

УРОК №12

Что делать, если я хочу поменять имя?

Конечно, родители сослужили тебе отличную службу, назвав Львом. Если бы твоя фамилия была “Толстой”, все было бы прекрасно. Но “Лев Козленко” звучит довольно странно. Что делать? Как остановить поток насмешек?
К счастью, это лишь вопрос времени и правильного оформления документов. Решил поменять имя? Никаких ограничений, кроме использования бранных слов и призывов к насилию. Нельзя стать Львом Говно или Львом Бейжидовичем.

1. Взвесив все аргументы, ты твердо решил стать Львом Тюльпановым. Смело шагай в загс по месту жительства.

2. Пиши заявление:
– Козленко Лев Иванович, р. 15.04.1979, г. Киев, адрес такой-то, работаю там-то, холост, украинец;
– Паспортные данные;
– Военную службу проходил или не проходил вообще, но военный билет имеется;
– Детей не имею (сведения о детях);
– Тюльпанов Лев Иванович (желаемая фамилия или имя);
– Неблагозвучно сочетается с именем, что ведет к неудачной личной жизни (причины перемены ФИО);
– Под судом или следствием не находился;
– ранее ФИО не изменялась;
– Дата, подпись.
Одновременно с подачей заявления представь следующие документы: свидетельство о рождении, свидетельство о заключении брака (если ты в нем состоишь), свидетельство о рождении каждого из детей (если они у тебя есть), фотографию и копию паспорта.
В течение трех месяцев после получения разрешения его необходимо зарегистрировать в загсе по месту жительства. После этого Лев Козленко будет уничтожен, а для Льва Тюльпанова настанет новая жизнь.

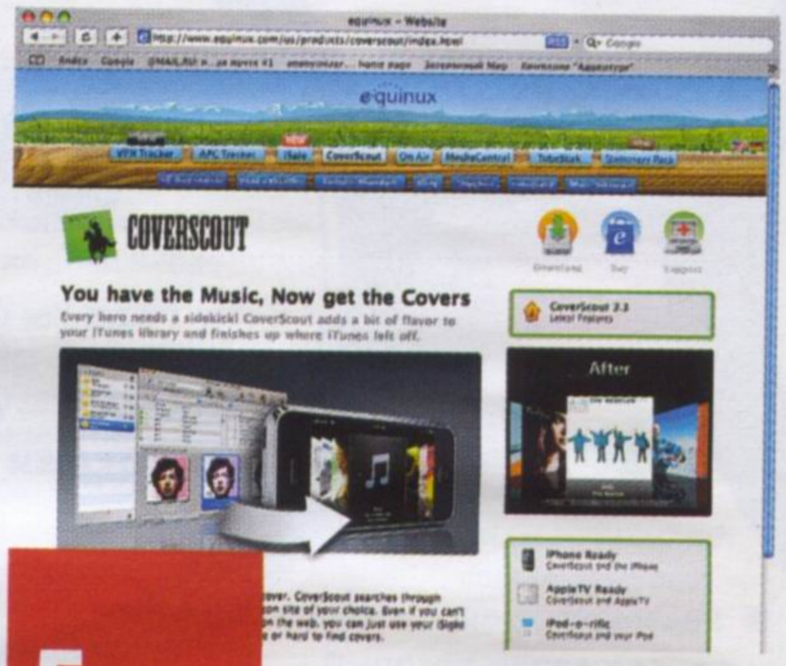
Epidem.ru

КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ...

19 ЧАСОВ

Посмотреть первый сезон сериала “Герои”

Художник, который рисует будущее, летающий политик, полицейский, умеющий читать мысли, японский программист, искажающий пространство и время, и индийский ученый, разыскавший этих индивидуумов по всему миру. Очевидно, что такое уникальное знакомство ежесерийно выливается в массу проблем и непростых ситуаций, из которых герои активно и зрелищно выпутываются довольно нестандартным и абсолютно паранормальным образом. Смотреть на все это — одно удовольствие. Особенно когда такой сериал выходит специальным подарочным семидисковым боксом, да еще и с дополнительной, удлиненной, никогда не выходившей в эфир серией.



5 МИНУТ

Скачать программу CoverScout

Программа под Мас поможет обладателям обширной музыкальной коллекции в MP3 скачать из Сети обложки альбомов. От встроенного в iTunes поиска программа выгодно отличается тем, что ей не нужна регистрация в iTunes store, а значит, и действующая кредитная карта американского банка. Да и обложки она может найти даже к раритетному изданию, которое издавалось последний раз на пластинках, а сегодня его уже купить нельзя. Если обложку никак не найти, CoverScout предложит сфотографировать бумажную разновидность прямо с веб-камеры компьютера. Главное, чтобы изображение существовало в принципе, а с остальным CoverScout справится сам.

- **Качать здесь:**

HTTP://WWW.EQUINUX.COM/US/PRODUCTS/COVERSCOUT/INDEX.HTML

42 МИНУТЫ

Послушать альбом Chansons du GULAG

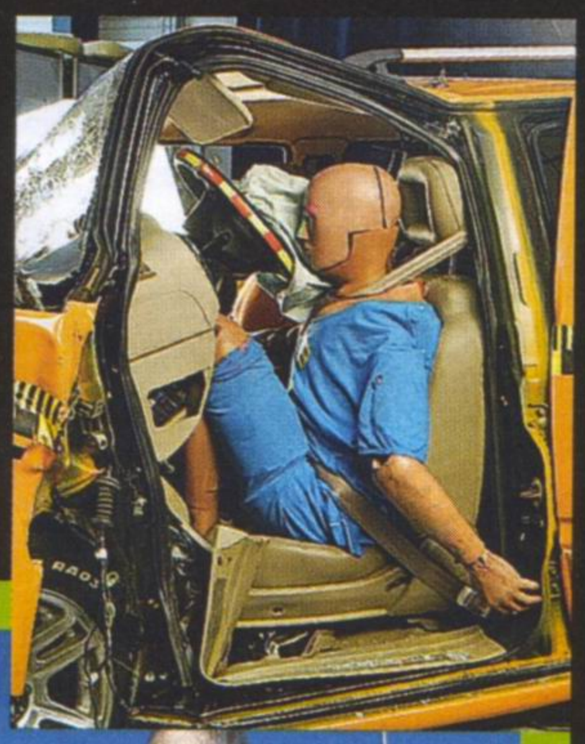
- **Исполнитель: Дина Верни**
- **Лейбл: RST, 1975 (Переиздан в 2003 г.)**

Когда-то семилетняя одесситка Дина Верни уехала из России с родителями, спасаясь от большевиков. В Париже она стала сначала моделью, подругой и женой знаменитого скульптора Майоля, а потом, после его смерти — известной галеристкой и коллекционером. Несколько раз приезжала в Россию, где собрала коллекцию остроактуальных тогда (как и всегда, впрочем) лагерных песен. У нее были сомнения, что ей удастся вывезти из страны эту антисоветчину, поэтому она просто выучила 23 песни. В результате получился шедевр, который сначала 20 лет переписывали на кассетах, а потом еще долго и хорошо продавали и продают до сих пор. Спетые неприятным, каким-то подростковым голосом (Дине к тому времени было под 70), под лаконичный, но отнюдь не примитивный гитарный аккомпанемент и иногда еще контрабас, эти песни получились жесткими, яростными, тоскливыми и безнадежными — то есть как раз такими, каким должен быть фольклор в неволе. У Дины легкий акцент, очень странный — и не одесский, и не парижский, и он придает ее манере какой-то совсем потусторонний окрас. “И вот сижу опъят в тюрме, не свъетит солнце больше мне”. Советский тюремный шансон — это не “тупо” и не “для плебеев”. Это просто очень страшно.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

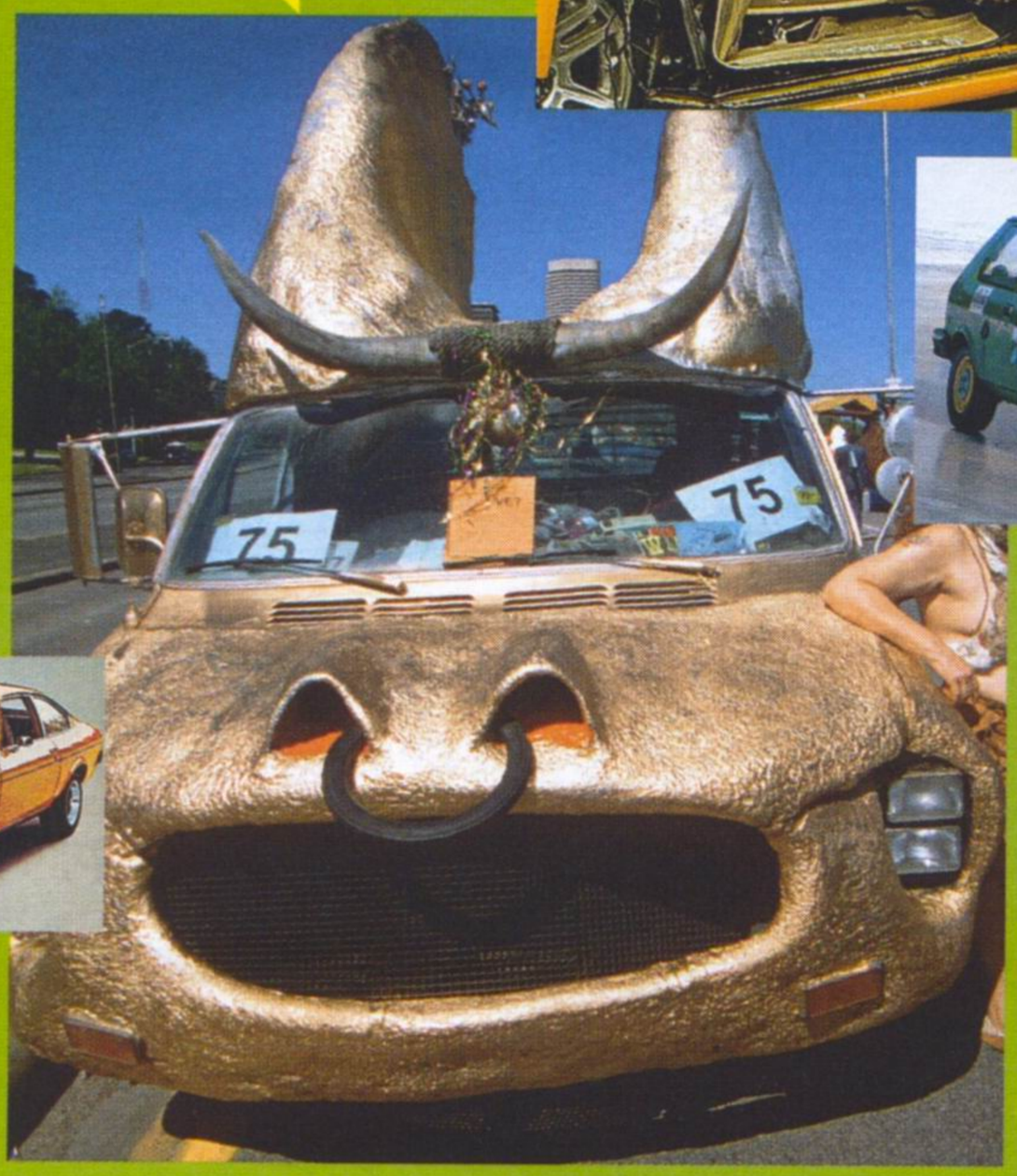
Труповозка

Мы раздобыли рецепт самой худшей машины на свете. Редкие ингредиенты, экзотические приправы и рискованные решения гарантируют непревзойденный результат.



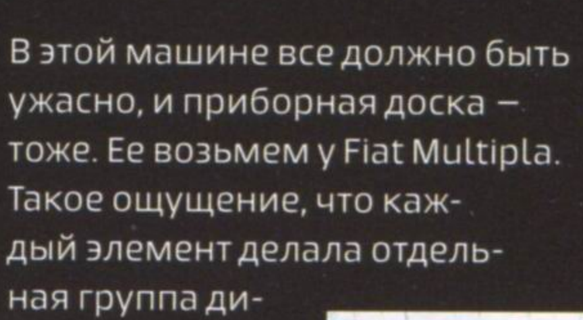
Рулевая колонка у нашей машины-убийцы должна быть непременно китайской. Например, от легендарного Jiangling Landwind. Легендой это авто сделал краш-тест. Такого плохого результата не показывала еще ни одна машина за 20 лет существования автоклуба ADAC. После удара на 64 км/ч подушка безопасности вмяла манекен в кресло, руль мощным аперкотом отправил его в нокаут, а педали – лишили ног.

Как машину назовешь, так она и поедет. Для нашей "ласточки" Chevrolet Nova лучшего имени не придумаешь. По-испански оно звучит как Chevrolet "Не может двигаться". В странах Латинской Америки эта модель продавалась не лучшим образом.



Тесный, мрачный салон с дешевыми на вид и ощупь материалами – фирменная деталь югославского "Запорожца" – "Юго". Комфортом в нем и не пахло, зато бензином и выхлопными газами – очень даже. Берем!

Мотор возьмем тоже от Chevrolet. Задуманная в 70-е как ответ японским малолитражкам, модель Vega прославилась своей редкостной ненадежностью. Масло из мотора начинало течь еще в шоу-руме и продолжало все те несколько дней, пока машина не отправлялась на свалку. Chevy Vega по сроку службы сравнивали с памперсами, но сухо и комфортно в ней не было никогда.



Так как по этой машине с первого взгляда должно быть видно, что она смертельно опасна, без совковых дизайнеров не обойтись. Мутный пластик фар, грубые швы и монументальная могильная плита вместо решетки радиатора навсегда остались в памяти тех, кому посчастливилось увидеть "Дуэт" – дитя агонии АЗЛК – живьем.

Кузов от Chery Amulet – находка для создателей худшей машины на свете. Из какого материала его делают – загадка, но, судя по тому, как он ведет себя в ДТП, не из железа точно. После краш-теста "Авторевю" – удара с 40-процентным смещением на скорости 64 км/ч – манекен пришлось вынимать по частям, местами распиливая кузов болгаркой.

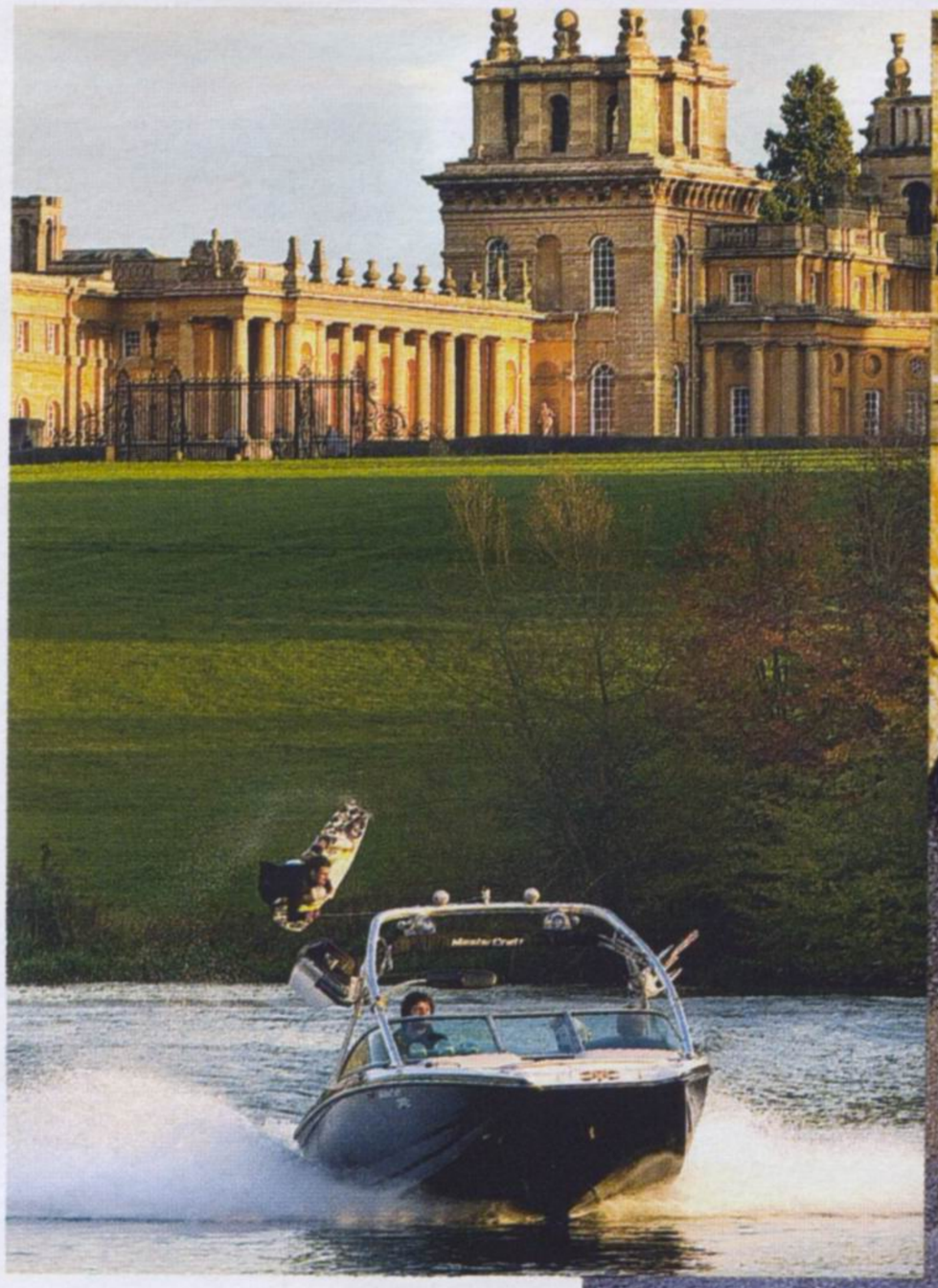
Резина для худшего автомобиля – покрышки Firestone, в которые в конце 90-х обували Ford Explorer. Они просто взрывались на дороге, превращая авто в неуправляемый снаряд. В ДТП пострадали тысячи людей, 170 погибли. Firestone позже уверял, что виноват конвейер Ford, который оставлял на шинах царапины глубиной в 1 см, Ford валил все на качество резины.

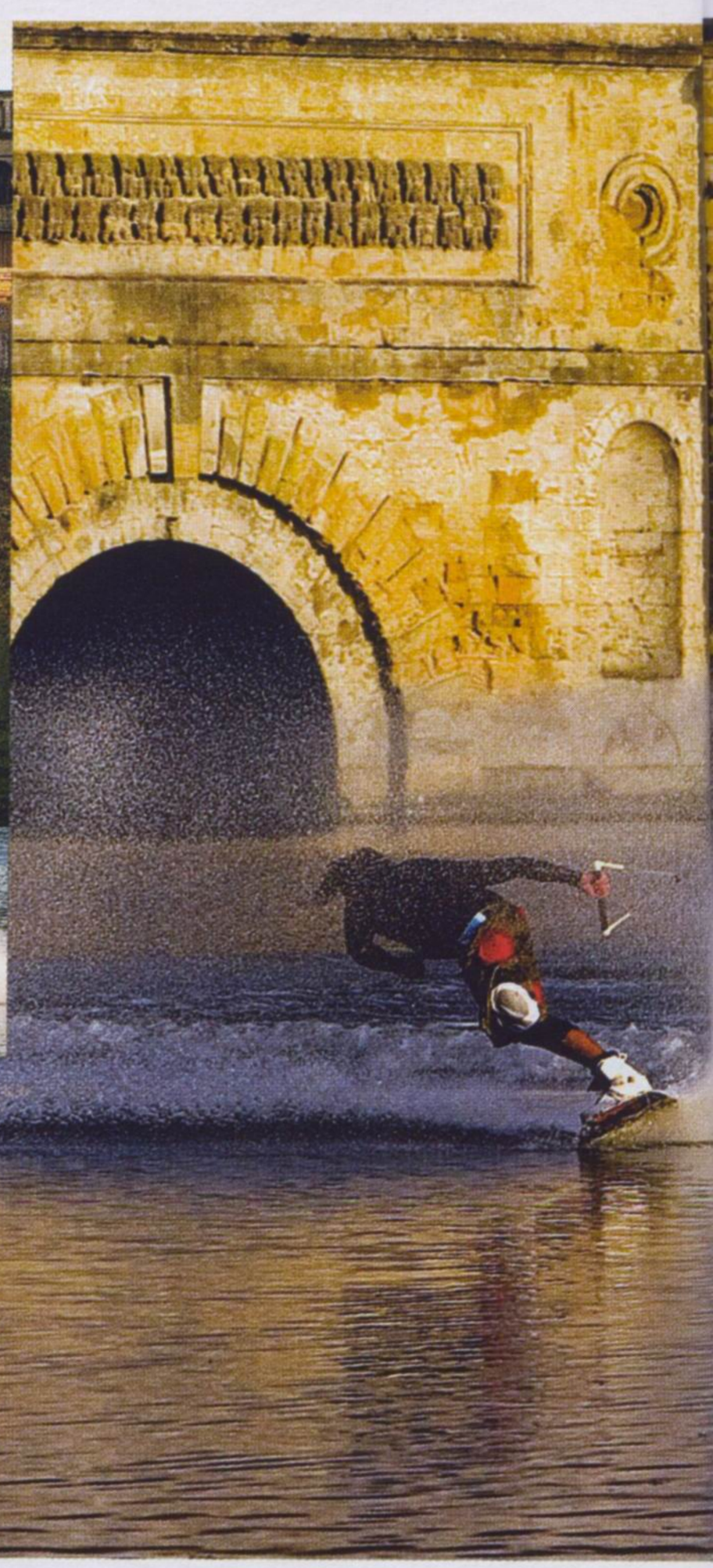
Ford Pinto стал настоящей бомбой на американском рынке 70-х. Волею разработчиков он получил весьма оригинальное расположение бензобака – прямо за задним бампером: любой удар сзади мог закончиться взрывом.

В этой машине все должно быть ужасно, и приборная доска – тоже. Ее возьмем у Fiat Multipla. Такое ощущение, что каждый элемент делала отдельная группа дизайнеров, которым запретили общаться друг с другом.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

WAKESTOCK
СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ, ДВОРЕЦ БЛЕЙНХЕЙМ, ОКСФОРД, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 27-29 ИЮНЯ





За 8 лет своего существования (первый Wakestock состоялся на севере Уэльса и собрал всего лишь 800 гостей) этот фестиваль стал одним из самых известных в мире. Сегодня на него слетаются, съезжаются и сходятся десятки тысяч человек. При этом программа мероприятия еще ни разу не менялась. Как и в 2000 году, она включает в себя две основные составляющие: спорт и музыку. Спортивная часть представлена двумя дисциплинами – *вейкбордингом* (катание на доске за катером) и вейкскейтингом (катание на доске за лебедкой в бассейне). Специально для последнего, кстати, был отстроен "огромный двухуровневый плавающий бассейн". Так говорят организаторы. Сложно представить, что это такое, и это, пожалуй, дополнительный стимул поехать на фестиваль.

Что же до музыки, то хедлайнерами станут победитель British Awards, один из самых модных и дорогих диджеев и продюсеров Марк Ронсон и популярная британская пост-панк-группа The Futureheads. А кроме того, на всевозможных танцплощадках будут играть такие исполнители и диджеи, как Pendulum, Groove Armada, Norman Jay, Brandon Block.

ТОР-5

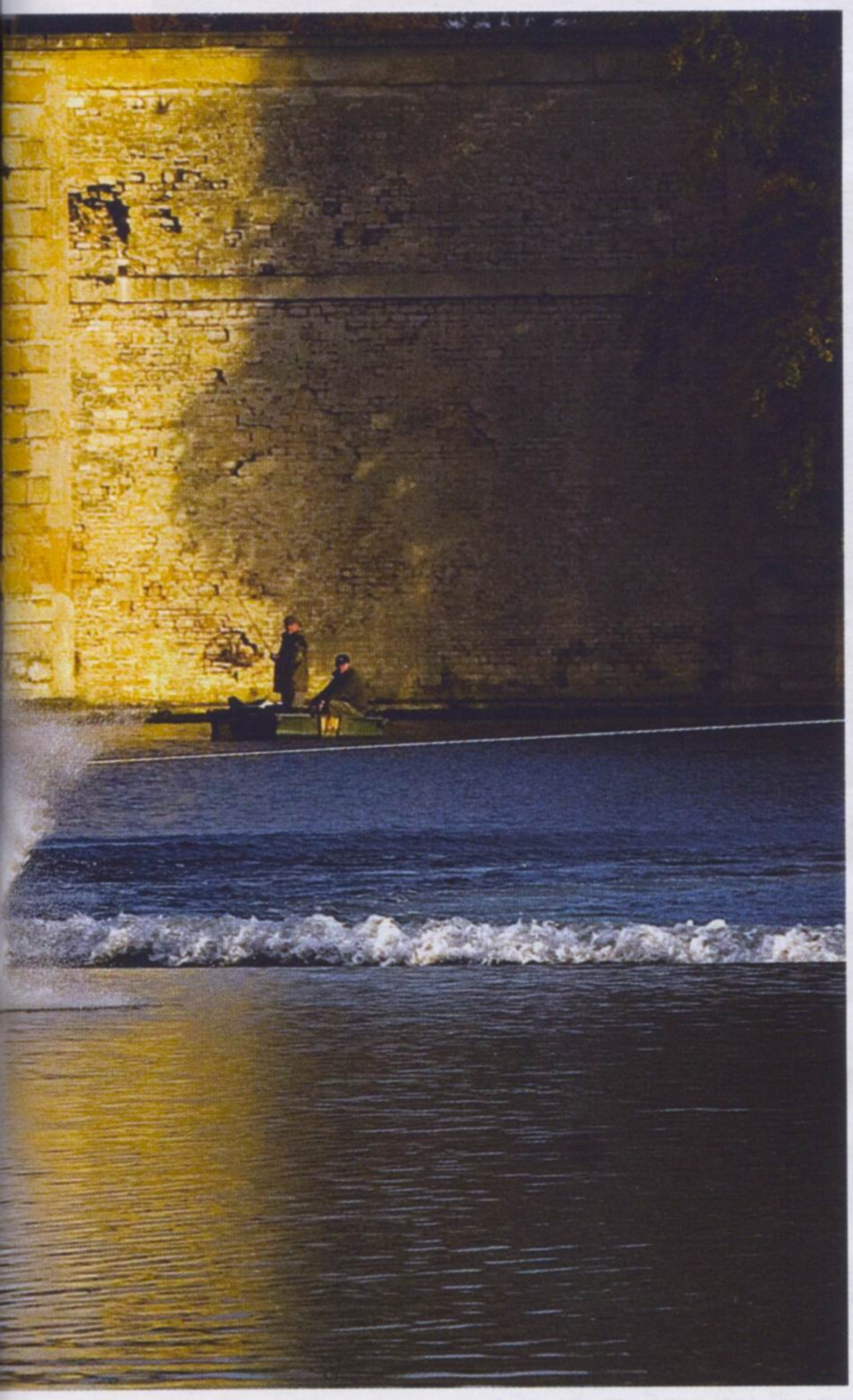
Скейтом, сноубордом и роликами сегодня никого не удивишь. Тем, кто уже перепробовал все, но по-прежнему жаждет новых ощущений и адреналинового кайфа, представляем пять самых оригинальных экстремальных новинок сезона-2008 для спорта, отдыха и развлечений.

5 ДЕРТСЕРФ

Этот снаряд открыл миру новые границы движения. Езда по горным автострадам, лесным склонам и дертам; прыжки, катание с кайтом и парусом – дертсерф открывает неограниченную свободу личного выбора. А главное – не требует особенной подготовки и длительного обучения: в среднем человеку требуется 30 минут для того, чтобы освоиться с доской и начать получать удовольствие от катания.

4 АКВАПЛАН

Самое быстрое на сегодня средство передвижения по воде, приводимое в движение мускульной силой человека. Легкая и прочная конструкция из специального авиационного алюминия и минимальное сопротивление подводного крыла позволят двигаться со скоростью до 30 км/час, и при этом никаких моторов, никакого горючего.



ЧМ ПО BMX

1-2 июня, Тауянь, Китай

Лучшие спортсмены из более чем 40 стран мира соберутся в Тауяне, чтобы помериться силами на специально возведенном треке в дисциплине "рейс". В заезде одновременно принимают участие восемь человек. Задача – за минимальное время преодолеть трассу в виде змейки (300-600 м) со всевозможными препятствиями.

QUIKSILVER BOWLRIDERS

12-14 июня, Малмо, Швеция

Легендарные соревнования по скейтбордингу в дисциплине "боул" или катание на доске в бассейне. По накалу страстей и зрелищности этот контест ничуть не уступает атмосфере хорошего рок-концерта. Звезды скейтбординга на глазах многотысячной армии поклонников демонстрируют филигранное владение доской и мастерство в укрощении железобетонных джунглей.

8-й ЧМ ПО ВОЗДУХОПЛАВАНИЮ

21-28 июня, Санкт-Петербург, Россия

Дисциплина "тепловые дирижабли". Полеты летательных аппаратов будут проходить над историческим центром Санкт-Петербурга. Первенство дирижаблей – удивительное спортивное представление. Организаторы обещают порадовать зрителей и таким упражнением, как гонка между пилонами – большими надувными башнями, которые будут установлены в акватории Невы.

ШАЛЕНІ ПЕРЕГОНИ 2008

3-4 июня, Сумы, Украина

Если ты думал, что экстрим в Украине водится только в Крыму или в Карпатах, ты сильно ошибался. Мероприятие с гордым названием "1-я Сумская приключенческая мультиспортивная гонка" призвана окончательно рассеять твои сомнения. Хочешь проверить все сам? Тебе сюда: http://www.multisport.sumy.ua/index.html

3 ПОГО-СТИК

Пого-стик изобрел почти сто лет назад умелец из далекой Бирмы для своей дочери, которая каждое утро прыгала на нем в храм. Сегодня прыжки на "палке-скакалке" занимают в мире почетное место среди других уличных видов спорта. Пого-стик благодаря своим размерам не доставляет неудобств при перевозке. Заниматься можно прямо во дворе, самостоятельно или в компании, для фана или серьезно.

2 ФЛАЙ-СКИПЕР

Теперь бегать 3-метровыми шагами со скоростью до 32 км/час и прыгать на 2 м в высоту, совершая при этом различные трюки, – не проблема. Ходули-скороходы выполнены из особо прочного алюминиевого сплава, неразрушаемого стекловолокна и специального пластика. Флай-скипер представлен в трех модификациях в зависимости от веса пользователя: Junior (30-50 кг), Teenager (50-70 кг) и Adult (70-90 кг).

1 ФЛОУБОРД

На первый взгляд – обычный скейт. Но! Подвеска просто-таки инноваторская: это дуга, на которую нанизаны семь колес. В результате угол наклона доски увеличился до 60°, что делает ее невероятно маневренной – при желании развернуться на 360° можно практически на месте. Флоуборд – снаряд устойчивый (хотя при первых попытках встать на него так может и не показаться).

КВНЕ ИГРЫ

Исповедь человека, который не любит футбол

ТЕКСТ: КИМ ВИШНЯ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

Как-то под вечер я шел из продмага с глазированными сырками и кефиром назад на работу. Шел медленно, нарочно отклоняясь от прямой, соединяющей две двери, потому что не видел причин не прогуляться и не отдохнуть лишние 5-10 минут. Тем более что погода стояла прекрасная. Меня нагнал коллега — торопливый и возбужденный.

— А ты чего тут? — спросил он.

— Да вот в магазин ходил, за сырками. Возвращаюсь на работу.

— Да ты что! Футбол же! Через 20 минут! Мы в "Пахучей тараньке" стол заняли, идем.

— Да я, ты знаешь, как-то равнодушен к футболу… — меланхолично промямлил я.

— Че? Да ты че? Наши же играют! Все идут! Да там на работе никого и нет уже!

И это оказалось правдой: приперся я со своими сырками в абсолютно пустой офис.

С одной стороны, я могу испытывать по этому поводу мнимое чувство гордости — вот он я, не такой, как все. Вы себе смотрите футбол, рвите глотки, а я, весь из себя интеллектуал, буду читать Томаса Пинчона. Ручаюсь, 90% сидящих на стадионе даже понятия не имеют, кто это такой. С другой — эта моя "особость" почему-то ни веса в обществе мне не прибавляет, ни какого-то особого успеха у девушек не обеспечивает. Наоборот, иной раз мне кажется, что мое равнодушие к футболу вовсе не повод для гордости, а некое позорное клеймо. Ведь есть, в самом деле,

интеллектуалы, которые знают не только Томаса Пинчона, но и, скажем, Джона Грегори Бетанкура, имя которого мне ни о чем не говорит, и при этом запросто отличают Тимощука от Биль-что-то-там-такое-динова. А те, которые, как и я, к футболу равнодушны или, может быть, даже его недолюбливают, наверняка боксеры, теннисисты или пианисты мирового уровня. А я — обычный человек, лишенный одного из основных мужских атрибутов. Более того, человек, лишенный возможности время от времени слиться в едином порыве с окружающими, испытать чувство локтя, или как вы там это чувство называете…

Последний раз сознательно полюбить футбол я пытался в далеком 1990 году, во время чемпионата мира. Тогда в Советском Союзе появились альбомы, куда надо было вклеивать наклейки с футболистами, и я погрузился в самое сердце квазиэкономических квазимахинаций, выменивая вкладыши от жвачек на ручки с плавающими голыми бабами, те — на стеклянные шарики, будто бы образующиеся, когда электричка промчится по битому стеклу, а те — на наклейки. Я разбирался, кто из футболистов крутой (4 шарика и ластик с запахом жвачки), а кто — болван (в лучшем случае обертка от "дональда дака"). И да, я смотрел вместе с мужиками футбол на цветном телевизоре в гостиной дома отдыха, где нечаянно оказался в разгар чемпионата. Я помню, что это было. Я не помню — как. Взросление в начале 90-х в школе для детей не из самых благополучных и обеспеченных семей ознаменовалось тем, что мальчики обзавелись жидкими подростковыми усами и вонючими носками, что меня, пусть и мальчика, выводило из себя до крайности. Я не хотел иметь с этими людьми ничего общего. Этим общим был и футбол. В который я, худой и хилый, играл на уроках физкультуры отвратительно, но играть в него все равно заставляли, ставя вратарем в команду толстяков и дохляков. Вуаля! Вот, казалось бы, и раскрыт секрет. Причина моей нелюбви к футболу, как водится, подростковая травма. Ан нет.

Скажем, музыка. Родители заставляли меня играть занудные гаммы, невыносимо сложные этюды и какие-то "танцы влюбленного мотыля" на страшно раздолбанном пианино, пока другие дети гоняли во дворе в футбол. (Дилемма выбора из двух зол решалась просто — футбол всегда легко заменялся на казаков-разбойников или банки.) Играл я плохо, пианино дребезжало; я пользовался любой возможностью, чтобы саботировать занятия. Разумеется, в музыкальной школе я получал трояки, из-за чего меня заставляли играть еще больше, пианино дребезжало еще хуже и так до бесконечности. Тем не менее, несмотря на 7 лет ада, меня сейчас за уши не оттащишь от любого предмета с клавишами, а в гостях я в первую очередь иду к стопке с дисками.

Может, дело в этой брутальности? Здоровые мужики, пиво, шарфы, дудки? Да нет, вокруг полно людей, смотрящих футбол вполне приличным образом, но даже такой приличный образ меня совершенно не трогает. А вот была у меня девушка, которая занималась боксом, — брутальнее некуда. И это меня трогало, да еще как.

Предположим, что футбол кажется мне попросту скучным. Ну в самом деле, полтора часа смотреть, как мужики в трусах гоняют мяч по полю — какой нормальный человек это выдержит? Однако смотреть, как всего лишь два мужика перебрасывают через сетку тот же мяч ракетками, мне интересно и даже очень.

На всякий случай добавлю — генетической предрасположенностью мою нелюбовь к футболу объяснить также невозможно. Мой папа — нормальный мужчина средних лет — пребывает в восторге от просмотра футбольных матчей.

"Этим общим был и футбол. В который я, худой и хилый, играл на уроках физкультуры отвратительно, но играть в него все равно заставляли, ставя вратарем в команду толстяков и дохляков"

К счастью, в один прекрасный день я окончательно научился не переживать по поводу тех своих черт, которые большинство, меньшинство или даже один-единственный человек может назвать недостатками. А мне, разумеется, не раз намекали, что не любить футбол — это совершенно не по-мужски и вообще как-то странно. Да, мне плевать на самый популярный вид спорта на планете Земля. И меня это ничуть не беспокоит. У всех со дня на день начнутся очередные критические дни: рекламы, прогнозы, бары подсчитывают потенциальную прибыль, спортивные журналисты строчат статьи... Создается ощущение, что футбол — это что-то среднее между крепостной барщиной и курением, какой-то гибрид обязанности и зависимости. Я же все это сумасшедшее время буду абсолютно, фантастически свободен. Захочу — поработаю, захочу — погуляю, начальство все равно будет хлестать пиво с валидолом и орать в совершенно глухой, между прочим, телевизор. Нервы, опять-таки, у меня будут как у тибетского монаха. Все живут в режиме телетрансляций — я в режиме собственных желаний. И у меня начинается лето. ■

Epidem.ru

ОДИН ИЗ ДЕСЯТИ УКРАИНЦЕВ, НАЧИНАЮЩИХ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ, СТАНОВИТСЯ АЛКОГОЛИКОМ

Ни в одном глазу

Если ты пользуешься контактными линзами и тебя угораздило подхватить грипп или простуду, то на время болезни тебе лучше перейти на очки. Специалисты из Университета Алабамы доказали, что использование контактных линз во время простудных заболеваний препятствует выделению слезной жидкости, которая в период болезни существенно отличается от нормальной. В результате к простуде могут добавиться еще и конъюнктивит с прочими глазными инфекциями.

Не проси живота

Развитие старческого слабоумия у мужчин напрямую связано с размерами их живота. К такому выводу пришли американские неврологи. Если к 40 годам ты будешь обладать ощутимым брюшком, то знай: вероятность к 60 столкнуться с провалами в памяти и иными проявлениями болезни Альцгеймера для тебя в 2,3 раза выше, чем у стройного красавца с шестью кубиками.

Выпутывайся!

Интернет-зависимость в ближайшее время будет официально включена в список психических отклонений и патологий. Ученые установили, что у некоторой части людей отлучение от Всемирной сети способно вызвать приступы паники, депрессию или, наоборот, агрессию. Правда, доля по-настоящему одержимых не превышает 3-5% от общего числа постоянных пользователей Сети.

РАДУЕТ...

...процесс цирроза, при котором живые клетки печени постепенно заменяются рубцовой тканью, до недавнего времени считался необратимым. Ученые из Университета Сан-Диего доказали, что это не так. Им удалось обнаружить белок, ответственный за рубцевание печени, а также создать вещество, блокирующее активность этого белка. Правда, пока опыты с успехом были проведены только на грызунах.

ДОКАЗАНО...

...диета с высоким содержанием магния является отличной профилактикой инсульта. Активно потребляя цельнозерновые продукты, орехи, семечки, чернослив, морскую капусту и зеленые овощи, ты снижаешь вероятность удара почти на 20%.

ИЗОБРЕЛИ...

...новый способ ранней диагностики рака. Он основан на впрыскивании в организм специальных наночастиц, которые обладают способностью прикрепляться к уже пораженным клеткам и служить своеобразными маяками. Освещая эти маяки в специальном спектре, медики Стэнфордского университета смогли увидеть, к каким именно клеткам те прикрепились, и тем самым выявить микроскопические опухоли в самом начале их развития.

ФОТО: RUSSIAN LOOK/COLOURBOX, EVERETT/RPG, VOSTOCK-PHOTO/VOLLER-ERNST

В свободное время летучие мыши учили Бэтмена делать УЗИ

Мышеловка

Словосочетание "лихорадка Эбола" давно уже стало синонимом понятия "жуткое, опасное и неизлечимое заболевание". Впрочем, последний из перечисленных эпитетов, видимо, скоро перестанет применяться. Исследователи рапортовали, что в ближайшее время вакцина от вируса Эбола будет готова. Ключом к ее созданию станет африканская летучая мышь, которая, как выяснилось, является переносчиком заболевания, но сама никогда им не страдает.

В УКРАИНЕ НА КАЖДЫЕ 10 000 ЧЕЛОВЕК ПРИХОДИТСЯ ВСЕГО 50 ВРАЧЕЙ

В отключке

Испанские медики научным путем подтвердили известную поговорку о том, что любовь слепа. Исследователи из Барселонского университета доказали, что любовь (как материнская, так и романтическая) происходит от возбуждения одних и тех же участков мозга, которое при этом сопровождается отключением другой зоны мыслительного органа. Той самой, которая отвечает за критическое восприятие действительности, а также за социальные суждения и оценку людей.

Странный грибок

Ученым из университета Огайо удалось полностью расшифровать геном грибка, отвечающего за раздражение кожи головы и образование перхоти. Теперь они надеются изобрести по-настоящему эффективное лекарство от перхоти, а также ответить на ряд вопросов, которые уже много лет ставит этот странный микроорганизм. Например, почему перхоть проявляется далеко не у всех, хотя вызывающий ее грибок есть у каждой человеческой особи.

Реклама

ДІЄ ВДВІЧІ ШВИДШЕ*

БІЛЬ

Solpadeine

- головний біль
- зубний біль
- періодичні болі у жінок
- біль у м'язах
- невралгія
- біль у спині

Подвійна сила проти болю

*Таблетки розчинні діють вдвічі швидше, ніж звичайні таблетки та капсули

Перед застосуванням лікарського засобу.
Препарат дозволено відпускати БЕЗ РЕЦЕПТА (Наказ МОЗ України №897 від 27.12.2006 р., Наказ МОЗ України №210 від 14.05.2003 р.).
Перед застосуванням загальні застереження читайте в інструкції, за необхідності проконсультуйтеся з лікарем.
Виробник препарату «Солпадеїн» компанії «ГлаксоСмітКлайн Хелскер Юкрейн Т.О.В.» (Великобританія).

Таблетки
Р.П. МОЗ України
UA/4740/03/01
від 31.03.2008.

Капсули
Р.П. МОЗ України
UA/4740/02/01
від 10.07.2006.

Таблетки розчинні
Р.П. МОЗ України
UA/4740/01/01
від 10.07.2006.

МЭТТЬЮ ФОКС: УСКОРЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ

У него был всего один день, чтобы научиться водить гоночный автомобиль. Но зато у него был план обучения любому новому ремеслу – целых 6 правил!

ТЕКСТ: ERIC ADAMS, ФОТО: ANDREW MACPHERSON

www.epidem-urnal-plaza.net®

Epidem.ru

Вид у него не слишком приветливый, и это понятно: сегодня у него есть реальный шанс облажаться на публике

Звезда "Потерянных" (Lost) Мэттью Фокс прикатил к месту обучения — гоночной трассе Уиллоу Спрингс — на черном джипе с густо тонированными стеклами в компании двух приятелей. Киноактеру, на данный момент снимающемуся в фильме "Гонщик" (Speed Racer) в роли, как ни странно это звучит, Гонщика X, предстоит за 1 день научиться водить настоящий гоночный автомобиль на настоящей гоночной трассе.

Все начинается очень по-киношному: подъезжает суровая машина, резко контрастирующая с залитой солнцем пустыней вокруг нас, опускается переднее боковое стекло с пассажирской стороны и из тьмы является звездное лицо с каменной физиономией за зеркальными стеклами чересчур больших темных очков. Вид у него не слишком приветливый, и это понятно: сегодня у него есть реальный шанс облажаться на публике. Хотя, возможно, он просто пытается понять, тот ли я человек, с которым он договаривался встретиться. Кроме меня и фотографа, Мэттью Фокса ожидает Патрик Лонг — молодой и талантливый профессиональный автогонщик, которому предстоит за 8 часов превратить киноактера в гонщика. Тоже задача не из легких.

правило 1
ИЗУЧИ СИТУАЦИЮ

Уверенной походкой человека, привыкшего всегда быть в центре внимания и не имеющего права на малейшую неловкость или неуклюжесть, Фокс неторопливо обходит первое авто, которое ему сегодня предстоит оседлать — ярко-желтый Porsche 911. Несомненно, дорогие спортивные машины ему не в диковинку, но глубоким знанием этого вопроса он похвастать вряд ли может. Да он и не собирается, а внимательно изучает ракету, на которой ему предстоит сегодня летать, и ждет команды приступать. Это Turbo мощностью 480 лошадей, с 19-дюймовыми колесами и полным приводом для лучшего сцепления с поверхностью и более эффективного управления. Разгон до 100 км/ч за 3,7 секунд, максимальная скорость чуть выше 300 км/ч.

Фокс довольно улыбается: "В порядке, мне нравится. Давайте начинать!"

Патрик Лонг ожидает ученика на сложном трехкилометровом участке трека, сплошь состоящем из сложных поворотов. Там же ждет своего часа вторая машина, на которой Фоксу сегодня предстоит погонять — зеленый Porsche 911 GT3 RS. Это гоночная версия 911-го, гораздо быстрее преодолевающая повороты за счет более широкой колесной базы и антикрыла из углеродного волокна, усиливающего сцепление автомобиля с дорогой. Однако для начала наш герой оседлает Turbo — право прокатиться на GT3 RS надо еще заслужить.

правило 2
ДУМАЙ ПО-НОВОМУ

Для начала Фоксу необходимо избавиться от страха: это поможет ему эффективней перестроить образ мыслей от ученического к водительскому. Лонг усаживает Мэттью на пассажирское сиденье Turbo и, постепенно набирая скорость, везет его по маршруту, попутно рассказывая основы вождения на гоночной трассе. Поворот определяется тремя участками — точкой начала торможения, точкой вхождения в поворот и высшей

4 вещи, которые должен знать каждый водитель

ЗАНОСИТ? ГАЗУЙ!
Если заднюю часть машины начинает заносить на повороте, твоей первой реакцией будет нажать на тормоза. И в этом твоя ошибка. Вместо этого (в заднеприводном автомобиле) слегка надави на газ. Это перенесет вес на задние колеса, усилит их сцепление с поверхностью и остановит занос.

ВСЕ ИМЕЕТ ПРЕДЕЛ. A.B.S. В ТОМ ЧИСЛЕ
A.B.S. отлично работает на поворотах и на скользкой поверхности. Но вот при торможении на прямой использование этой чудесной системы значительно увеличивает тормозной путь. Поэтому научись резко тормозить без использования A.B.S. Само собой, осваивать это умение лучше на учебной площадке, а не на оживленной дороге.

УЧИСЬ ПЕРЕХВАТЫВАТЬ
Никогда — никогда! — не вращай руль одной рукой. Если в середине поворота что-то пойдет не так, например, лопнет шина, ты не справишься с управлением. Поставив руки на руль в положение 9 часов и 3 часа, одной рукой тяни руль вниз, в нижней точке перехвати руль другой рукой и продолжи движение вверх до завершения маневра.

СМОТРИ НА ДВЕ-ТРИ МАШИНЫ ВПЕРЕД
Если ты будешь пытаться сохранять трехсекундный интервал с идущей впереди машиной, другие автомобили часто будут пытаться вклиниться в этот промежуток. Даже если это случится, продолжай следить за двумя-тремя следующими автомобилями. Если заметишь, что у кого-то из них загорелись стопы — сбрасывай газ.

www.Journalplaza.net
Epidem.ru

точкой, в которой автомобиль находится ближе всего к центру поворота. Правильный выбор этих точек позволяет пройти поворот с минимальной потерей скорости и остаться максимально близко к кратчайшему маршруту, который существует на любой трассе.

Автомобиль мчится все быстрее. Фокс, который в жизни на такой скорости не ездил (все сцены скоростного вождения в "Гонщике" снимались в павильоне с последующей цифровой обработкой), вне себя от восторга. А Лонг продолжает гнать машину, входя в повороты на грани вылета с трассы. И при этом не забывает делиться с учеником сокровенными знаниями: "Машина — она как лошадь. Понимает только одну команду за раз. Если ты пришпоришь лошадь и при этом потянешь за поводья, ничего хорошего из этого не получится. Поэтому тормозить, поворачивать и давить на газ надо по очереди, а не одновременно". Тот же принцип относится к тому, как ты выполняешь все эти операции. Прежде чем потянуть лошадь за поводья, их надо подобрать и натянуть, а не просто дернуть. Точно так же на выходе из поворота резко газовать — иначе центр тяжести автомобиля перейдет на задние колеса, сцепление поворачивающих передних колес с поверхностью ослабнет и машину может закрутить.

Намотав дюжину кругов, один другого быстрее, Лонг возвращает машину на старт. Фокс медленно выходит из авто, сказать, что он под впечатлением — значит не сказать ничего. "Голова не кружится?" — спрашивает Патрик. "Немного, — отвечает Фокс, переводя дыхание. — Не могу передать, насколько я это все прочувствовал. Чуваки, я вас уважаю!"

правило 3
НАЧНИ УЧИТЬСЯ

Пришла пора Мэттью Фоксу самому садиться за руль желтого Turbo. Первый круг он проходит за 1:56:44. Это на 30 секунд медленнее среднего времени, показанного Лонгом. Казалось бы, 30 секунд — это не так уж и много. Но если представить, что Фокс и Лонг будут участвовать в небольшой такой гонке кругов на 20, то Фокс финиширует на 10 минут позже. Впрочем, еще не вечер, и у Мэттью достаточно времени, чтобы попытаться переварить полученные от Патрика инструкции. К тому же актерская школа подразумевает многократное повторение одних и тех же действий с постепенным улучшением результата, так что тут Мэттью должен чувствовать себя уверенно.

Каждый поворот на гоночной трассе требует уникальной комбинации движений руля и педалей для чистого прохождения. Круг за кругом Фокс усваивает советы Лонга насчет перехода от движения к движению. "Запомни: терпение и еще раз терпение", — напутствует Лонг нашего ученика, зашедшего слегка передохнуть. "Выпрямляя автомобиль после поворота, начинай медленно давить на газ и не забывай всегда смотреть вперед. В середине одного поворота ты должен смотреть на высшую точку следующего за ним".

Мэттью Фокс про...

ОТЦОВСТВО
"Фильм "Гонщик" о том, насколько важна семья, и о том, какие разногласия могут внутри нее возникнуть. Мой отец был строг со мной — в лучшем смысле этого слова. Между требовательностью и придирчивостью очень тонкая грань, и он никогда ее не переходил. Если он требовал чего-то от меня, от себя в том же вопросе он требовал гораздо большего".

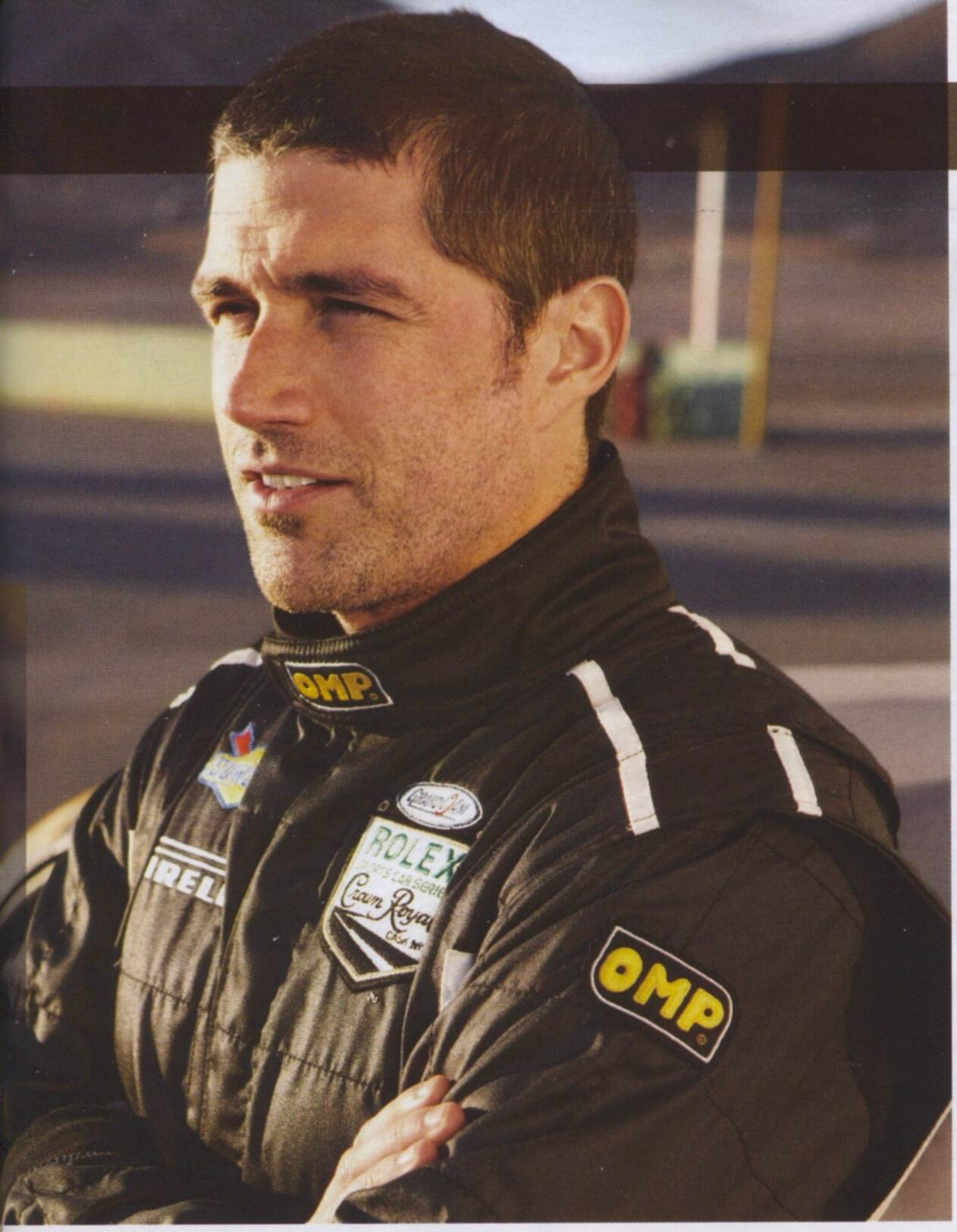
ЛЮБОПЫТСТВО
"Любопытство — это то, без чего невозможно прожить полную и интересную жизнь. Мне жаль людей, которые его потеряли. Недавно я познакомился с Уильямом Хертом и Сьюзан Сарандон — людьми, которых я просто боготворю. Больше всего меня в них поразило то, насколько они полны интереса к людям и к жизни вообще".

ГЕРОИЗМ
"Мы не хотели, чтобы Джек Шепард (персонаж сериала "Потерянные", которого играет Фокс. — Прим. ред.) был этаким классическим образцом героя, который появляется в нужный момент и всех спасает. Такое представление о героизме несколько устарело. В жизни все происходит по-другому. У всех людей есть свои слабости, и героизм появляется тогда, когда человеку удается приподняться над ними".

ПЕРСПЕКТИВУ
"Все противоположные точки зрения сходятся вместе в одном пункте — в перспективе. Осознание этого очень сильно помогает мне, когда я сталкиваюсь с противоположными мнениями. Трудно поверить, как много людей считают свое мнение единственно верным и не желают прислушиваться к мнению других. Это очень опасно и недопустимо".

КОНФЛИКТ
"Когда мы с женой ссоримся, мы делаем это очень бурно — и очень быстро. Через 10 минут конфликт исчерпан. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на такую ерунду. Чем лучше ты это понимаешь, тем проще преодолеть возникший разрыв и сказать: "Жаль, что так вышло. А что ты думаешь по этому поводу? Как мы можем это исправить?"

Epidem.ru



Фокс внимательно слушает, коротко кивая и повторяя движения рук Лонга. Несколько кругов спустя он показывает результат 1:45:06, затем 1:44:25. Лонг доволен успехами ученика: "У него врожденное чувство автомобиля, он взаимодействует с машиной, а не реагирует на ее действия. И, самое главное, он улыбается! Если бы он боялся, у него не было бы ни единого шанса".

правило 4
УКРЕПЛЯЙ СЛАБЫЕ МЕСТА

Половина тренировочного дня позади. На Фокса понемногу наваливается усталость, да и голова слегка кружится от такого количества поездок по кругу. Однако за прошедших 5 часов ему удалось улучшить свой результат на 16 секунд — до 1:40:84. Но Лонг считает, что самым сложным будет урезать 17-ю секунду. Он советует Мэттью сосредоточиться на переключении скоростей, потому что в этот момент тот чувствует себя наиболее неуверенно. "Это все в мозгу. Доверься своему опыту, позволь мышечной памяти рулить автомобилем, а сам сосредоточься на педали сцепления и рычаге переключения скоростей".

Получив ценные указания, Фокс отправляется обратно на трассу. Улучшить время ему не удается, но прогресс присутствует: "Я не ожидал, что смогу настолько сконцентрироваться. Посторонних мыслей нет вообще — я забыл про работу, про планы на вечер, про все. Это круто!"

Патрик решает, что ученик заслужил награду — право водить GT3. Эта машина позволит ему вырваться за пределы 1:40 либо сведет на нет усилия целого дня.

правило 5
ПОЗНАЙ ГРАНИЦУ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Заднеприводный Porsche GT3 на 250 килограммов легче полноприводного Turbo. Но за счет того, что вся мощь сосредоточена в задних колесах, им гораздо сложнее управлять на поворотах. И Фокс это очень скоро прочувствовал, вылетев с трассы в клубах пыли. Каждый гонщик испытал это — как еще определить возможности человека и автомобиля. Фокс медленно сдает назад, возвращается на трек и продолжает наматывать круги. Его самолюбие уязвлено, но постепенно он приходит в норму и начинает показывать время, близкое к предыдущим результатам.

День клонится к вечеру, скоро трек закроется, так что Мэттью осталось всего несколько кругов для того, чтобы побить собственный рекорд. Наконец в меркнущих лучах заходящего солнца он медленно подъезжает к стоянке, выключает двигатель и уставший, но довольный вываливается из машины. "Ну, сколько там у меня?" — "Лучшее время. 1:37:47".

Вопли восторга, подпрыгивания и рукопожатия.

"Невероятно! Я даже не мог представить, что, ведя машину на такой скорости, можно так комфортно себя чувствовать!"

правило 6
ПРИЗНАЙ СВОЙ УСПЕХ!

На следующее утро Мэттью Фокс и Патрик Лонг опять приехали на трек Виллоу — теперь уже просто покататься и снять напряжение прошедшего дня. В перерывах между ездой они наблюдают, как на трассе, которую Фокс вчера осваивал, тренируется команда. Машина что надо — голубой Saleen S7R, 600 лошадей под капотом и предел скорости в 320 км/ч.

Лонг внимательно наблюдает за очередным учеником и выносит вердикт: "Фокс, ты его обгонишь". — "Куда там, у него на 200 лошадей больше и на 250 килограммов меньше, чем у GT3. И шины гоночные, и подвеска гоночная". Вместо ответа Лонг достает секундомер и засекает время. Через одну минуту и 43 секунды ответ известен. ■

ПРЕДМЕТ СТРАСТИ

РАЗГОВОР О БЕЗГРАНИЧНОЙ ЛЮБВИ К ВЕЩАМ

ТЕКСТ: МИЛОСЛАВ ЧЕМОДАНОВ; КОММЕНТАРИИ: ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК, ПРАКТИКУЮЩИЙ ВРАЧ-СЕКСОЛОГ

К читателю

…Дело было в Японии пару лет назад. Почтенный с виду гражданин 55 лет от роду забрался на чужой балкон, чтобы украсть оттуда женские трусы. Украл, но далеко не унес: был пойман на месте мужем потерпевшей. При обыске в квартире вора было найдено еще 4000 трусиков. Возможно, ворованных.

Другая квартира, наполненная чужим бельем, была обнаружена японскими полицейскими несколькими месяцами позже. "2500 предметов исподнего различных фасонов" — так приблизительно было написано в протоколе.

Более свежие новости: всего семь ворованных трусов — и за решетку отправился 32-летний американец из Айовы (тут, правда, стоит отметить, что в какой-то момент жадность взяла у гражданина Дункеля верх над страстью к белью и он заодно тиснул и ноутбук). Ему, как и японским злодеям, был поставлен диагноз "фетишизм"*.

Добро пожаловать в мир, где люди сами по себе несексуальны, а нижнее белье воруют оптом!

* **Фетишизм** — достижение полового удовлетворения посредством манипуляций и контакта с предметами, которые сами по себе не имеют эротического значения, но символизируют сексуального партнера. СЛОВАРЬ ПО ЕСТЕСТВЕННЫМ НАУКАМ "ГЛОССАРИЙ.RU"

“Один офицер был известен в публичном доме в К. исключительно под именем Oil (масло). Он добивался эрекции и семяизвержения единственно тем, что приказывал обнаженной проститутке становиться ногами в кадку, наполненную маслом, и смазывал им все ее тело!”

РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, “ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ” (1886 г.)

Epidem.ru

КУШЕТКА СЕКСОПЕВТА

Теле- и радиоведущий Семен Чайка продолжает разговор о странностях секса

СТАТУС НАШЕГО КВО

Как-то одна моя знакомая высказалась о своем бывшем любовнике: "Это был мужчина с легкой эрекцией!" Я, конечно, тут же спросил: "А какой мужчина тебе нужен? С тяжелой?" Мне показалось, что я удачно пошутил, но девушка ответила: "Тот, чьей эрекции не мешал бы никакой противовес!"

А как тут без противовеса? Ведь жизнь сумасшедшая, нагрузки колоссальные, сил все меньше, а подъемный механизм один, замене не подлежит, и так горько услышать, что ты — "с легкой эрекцией" и непригоден. Если случилась осечка и войти в плоть женщины не удалось ничем, кроме пальцев и языка, почти каждый из нас готов бить в набат. Вопрос: не рано ли?

Конечно, "нормальный" мужчина считает, что эрекция дана ему свыше, что она возникает только от одной мысли, что всегда стоять будет камнем и должна она, эрекция, существовать всегда, даже во хмелю, на морозе и ветру до последнего дня жизни. Проблема в том, что мужчина не готов к тому, что со временем у него могут случаться осечки. И чем менее он образован и подготовлен к такому повороту событий, тем серьезнее будут переживания, переходящие в страдания и депрессию, то есть болезнь. Как утверждают грамотные специалисты, если из 10 попыток вонзить коралловый стержень в ее нефритовые ворота, благополучными оказались 4-5, то это на границе нормы! Ясно? И не фиг страдать!

У каждого из нас есть свой возрастной и конституциональный потенциал. Если мужик свой потенциал использует правильно, равномерно, то все в порядке. Важно вовремя определить для себя, какой сексуальный режим ты можешь тянуть без проблем, а на какой не стоит даже рот разевать. И только тогда, когда ты точно уверен, что способен на три раза в неделю, а тебя не хватает даже на полтора (включая куннилингус), можно на всякий случай обратиться к врачу.

Теперь о быстром половом акте поговорим. Только вошел и сразу кончил! "Смерть моя пришла!" — кричишь ты и хлопаешь дверью шкафа. А ничего страшного не случилось. Что если ты снова попробуешь, после 10-минутного перерыва? Думаешь, не получится? А если попросить подругу помочь восстановить статус твоего кво?

А вообще-то люди старые, опытные говорят: при проблемах с ранней эякуляцией нужно чаще заниматься сексом. Не раз-два в неделю, а три раза в сутки! Хотелось бы мне через месяц такого массированного наступления посмотреть на того, кто 30 дней назад жаловался на слишком скорый конец.

Кто-то скажет, что я не прав, мол, есть случаи, с которыми этим примитивом не справиться. А я и не буду спорить, бывают такие случаи. Я-то все это время не о лечении говорил, а об оптимизме и вере в себя.

ЧАСТЬ №1 ПУГАЮЩАЯ

Недавно мне в руки попала занимательная книжка. Автор — известный немецкий психиатр позапрошлого века Рихард фон Крафт-Эбинг — собрал в ней огромное число описаний сексуальных отклонений. Книжка называется "Половая психопатия". И в ней, помимо прочего, я встретил и такое описание: "Ц. начал мастурбировать на 12-м году и с тех пор не мог видеть женского носового платка без того, чтобы у него не появлялись оргазм и эрекция. Он испытывал стремление овладеть платком. В то время он был певчим и пользовался похищенными платками для мастурбации на ближайшей колокольне. Такое сильное влияние оказывали на него только платки с черной и белой каймой, фиолетовые или полосатые…"

Отрывок этот взволновал меня, заставив мысленно вернуться в далекое прошлое. Как-то раз, когда мне было 15, я случайно увидел грудь одноклассницы в слегка распахнувшейся блузке. Даже не то чтобы грудь — совсем небольшую ее часть, то место, где, если можно так сказать, заканчивается тело и начинается лифчик. С тех пор прошло немало лет, но и сейчас я очень хорошо помню, как сильно тогда возбудился. То был простой белый лифчик — никаких кружев, только чашечки. Тогда я еще неделю или две краснел, натыкаясь вдруг взглядом на похожий где-нибудь в магазине. Да что греха таить, я и сейчас весьма неравнодушен к женщинам в белых лифчиках. Я, выходит, что же — фетишист?

Совет сексолога:
— Истинного фетишиста возбуждает не женщина, а только сам ее лифчик или чулки, пальцы ног, цвет волос или кожи, запах, элементы одежды или предметы гигиены. Главное здесь — что этот элемент целого для фетишиста важнее самого целого. Наличие женщины для него даже и не важно. Такие господа охотятся за фетишем, не пытаясь наладить нормальные отношения.

Продолжаю изучать книгу и натыкаюсь на еще более пугающий эпизод. "Подросток Б. остановился на углу очень крутой улицы с целью заняться мастурбацией. В это время мимо проезжал экипаж с четверкой лошадей. Кучер кричал на них и удерживал с такой силой, что из-под копыт появлялись искры. Это зрелище вызвало у Б. сильное половое возбуждение, а при падении одной из лошадей — семяизвержение".

Если верить специалистам, сам по себе случай является вполне нормальным — в подростковом организме царит такая гормональная неразбериха, что вызвать возбуждение может почти что угодно. Другое дело, если мальчик вырастет, а неразбериха останется. Тут мальчонке, прямо скажем, не позавидуешь. Попробуй-ка исправно получать оргазмы, когда для эрекции требуется целый цирк!

www.menshealth.com.ua ®

Epidem.ru

ЧАСТЬ №2
ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ

“Один господин раз в месяц, в определенный день, являлся к своей возлюбленной и ножницами отрезал у нее прядь волос, спускавшуюся на лоб. Эта манипуляция доставляла ему полнейшее половое удовлетворение. Никаких других требований к этой женщине он не предъявлял”.

РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, “ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ” (1886 г.)

Так что же такое фетишизм? Является ли он сексуальным отклонением или это норма?

Психологи отвечают так: истинный фетишизм считается психическим расстройством во всем мире и выводится как отдельный диагноз по международной классификации болезней. Он обедняет сексуальную жизнь, усложняет социализацию. Иногда — подталкивает к противоправным действиям.

Совет сексолога:

– У меня в практике был случай, когда пациент имел фетишем женские ступни. Ночами, угрожая пистолетом, он заставлял женщин разуваться на улице, чтобы целовать их ноги. Конечно, это можно рассматривать как форму насилия.

С момента признания фетишизма заболеванием у его лечения бывали разные времена. Известна методика, при которой пациенту демонстрировали объект вожделения, и в тот момент, когда он возбуждался, его подвергали электрошоку. Более гуманная методика предусматривала, что больного не бьют током, а попросту, заметив эрекцию, орут ему “Стоп!” — что должно бы разрушать порочную цепочку мыслей у него в голове.

Совет сексолога:

– Фетишизм считается задержкой психосексуального развития, когда здоровый подростковый исследовательский интерес к неизведанному перерастает в форму сексуальной жизни. Он корректируется опытным врачом – сексологом-психотерапевтом, но только при мотивации самого пациента.

Неплохо. Однако прежде чем орать, посмотрим на ситуацию со стороны. Интернет полон сообществами, в которых объединяются возбуждающиеся от латекса, полосатых гольфов, круглых задов, длинных ногтей, валенок, мужчин в военной форме и женщин в подвенечных платьях. Здесь обмениваются фотографиями, знакомятся по интересам, выбирают “фетишистов месяца”. Самые густонаселенные форумы — на которых встречаются обожатели женских ножек в колготах и на шпильках. Ну а номер один по популярности — трусики. Бывшие в употреблении. Фактически не отметить, что все это… странновато, нельзя. С другой стороны, специалисты по всему миру приходят сегодня к признанию нормальными даже весьма заметных отклонений от стереотипной сексуальной жизни пары в случае, если при этом не страдает ни один из партнеров.

Совет сексолога:

– Можно пытаться разнообразить свою сексуальную жизнь, но при этом важно помнить, что не стоит привязывать себя к определенному фетишу. Иначе легко стать рабом вещей.

Давление общества на оригиналов в постели постоянно снижается. Недавние исследования в Штатах неожиданно показали, что большинство опрошенных больше не согласны признавать фетишизм извращением. “Кто из нас без странностей?” — восклицали участники исследования.

Привычными стали и объявления желающих приобрести бывшее в употреблении нижнее белье: люди стремительно отстаивают право на свою странную сексуальную жизнь.

www.loungeplaza.net

Epidem.ru

“Один господин в Вене регулярно посещал многих проституток с единственной целью намылить им лицо и провести затем поверх лица бритвой, как если бы он намеревался обрить им бороду. Никогда он не причинял повреждение женщине, но эти действия вызывали в нем сильный оргазм и семяизвержение”.

РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, “ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ” (1886 г.)

Journal-plaza.net

Epidem.ru

ЧАСТЬ №3
ОБНАДЕЖИВАЮЩАЯ

Самое время вернуться к труду фон Крафта-Эбинга. Тем более что в нем, как выяснилось, встречаются не только пугающие эпизоды. Вот, например: "Одна дама рассказала, что в первую брачную и следующую ночь ее супруг удовлетворялся тем, что целовал ее, ласкал ее не очень обильные волосы и затем лег спать. На третью ночь он принес густой с длинными волосами парик и попросил свою жену надеть его. Как только она это сделала, ее муж прекрасно выполнил, хоть и с опозданием, супружеские обязанности. На следующее утро он снова стал ласкать ее, причем предварительно нежно гладил парик… Увидев, что здесь имеется причуда, жена согласилась на желание любимого мужа, похотливость и потенция которого зависели от парика. Странным было только, что этот парик действовал 15-20 дней. Волосы должны были быть роскошные, цвет был безразличен. Результатом брака после 5 лет стали двое детей и коллекция из 72 париков".

Каково? За пятилетку — двое детей. Чем не положительный пример? И за 120 лет, прошедших с написания этой книги, мало что изменилось.

К примеру, у меня есть подруга — привлекательная незамужняя женщина. У нее нет недостатка ни в ухажерах, ни в сексе. Есть у нее забавное свойство. Ее возбуждают крылья носа определенной формы. В том смысле, что она встречалась и встречается с самого разного типа мужчинами, но стоит ей увидеть крылья носа "те самые", как она приходит в сильнейшее возбуждение — чему есть несколько свидетелей. И, что важно, ни один из правильнокрылых мужчин от этого ее возбуждения пока не страдал. Все только радовались.

Еще одну мою приятельницу возбуждают мужчины в смокингах. Она — крайне амбициозная красотка из провинции, уверенно делающая карьеру в столице и испытывающая тягу к состоявшимся индивидуумам. Странным образом ассоциация с успехом его обладателя сделала для нее смокинг серьезным сексуальным объектом. Кстати, она же рассказывала мне про мужчину, с которым у нее была связь. Тот любил, когда она носила чулки на поясе — причем не обычные, а ретро, как носили сотню лет назад. "И знаешь, мне нравилось, — признавалась она, — это красиво и необычно". Опять же все счастливы.

Или возьмем моего знакомого, тоже вполне преуспевающего парня. Его возбуждают драгоценности на девушках. Не бижутерия, именно бриллианты. Он покупал их всем своим партнершам. Насколько я знаю, в обиде за это чудачество на него никто не был. ■

"В тот период с Х. происходили приступы истерии каждый раз, когда сапожник говорил с ним о гвоздях в дамских башмаках или набивке гвоздями дамской обуви. Еще сильнее была реакция в том случае, когда он встречал красивую женщину с обильно подбитой гвоздями обувью. Для достижения семяизвержения ему достаточно было только вырезать из картона подошву дамского башмака и вбить в нее гвозди".

РИХАРД ФОН КРАФТ-ЭБИНГ, "ПОЛОВАЯ ПСИХОПАТИЯ" (1886 г.)

Баклажан

SOLANUM MELODENA ХОРОШ НЕ ТОЛЬКО НА СТОЛЕ, НО И В ПОСТЕЛИ.

● **В 100 г этого паслёнового уроженца Индии содержится всего 24 ккал. Однако при этом масло он впитывает как губка. Совет: если нарезанные кусочки или дольки за 10 минут до готовки опустить в холодную воду, жареть синенький будет не столь интенсивно.**

● **Вещества, содержащиеся в баклажанах, снижают уровень холестерина в крови, обладают бактерицидными свойствами и улучшают пищеварение. Кроме того, в них имеются медленно усвояемые сахара, необходимые при длительных тренировках.**

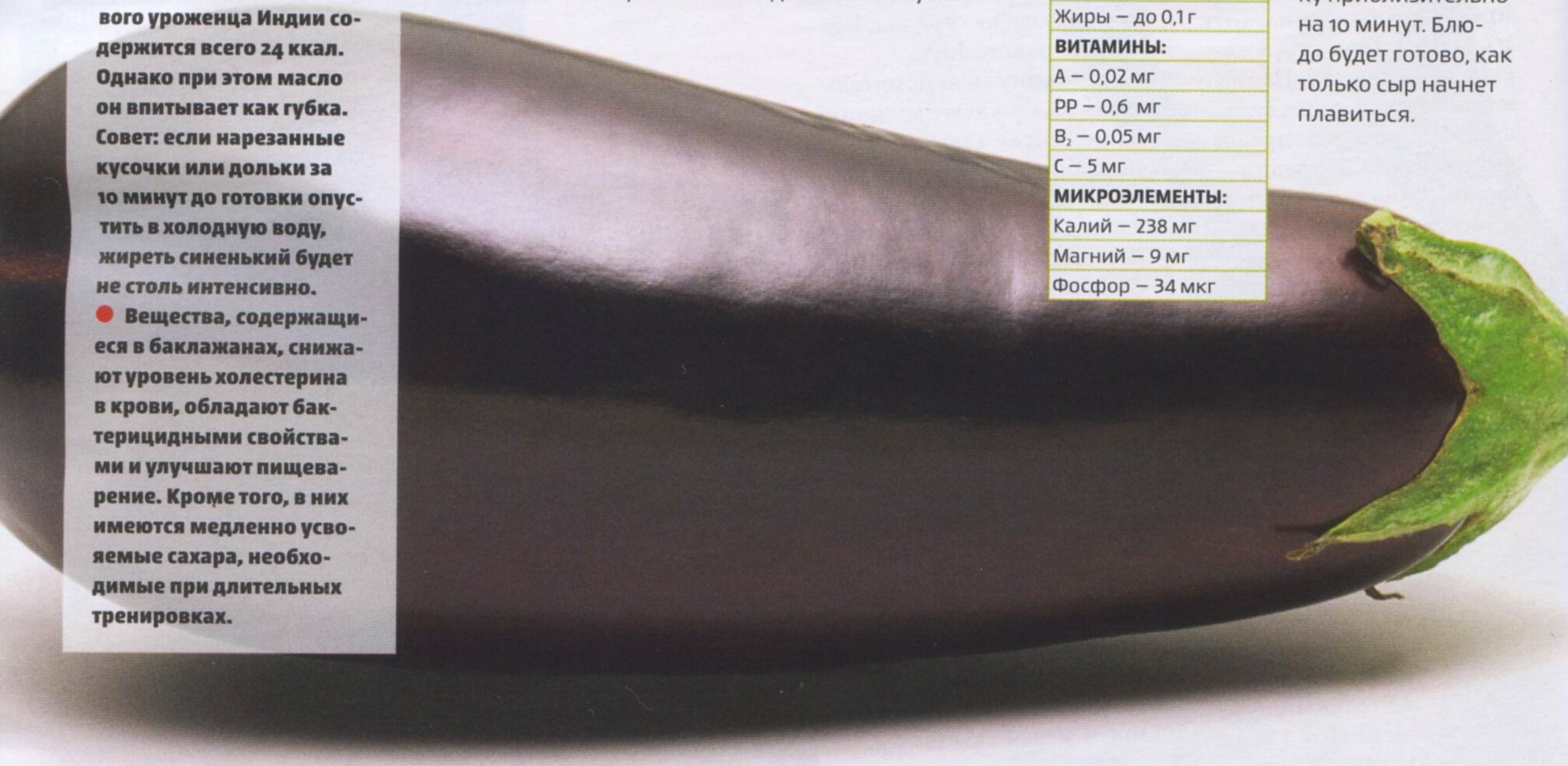
1 По-питерски

Баклажаны (2 кг) мой, удаляй хвостики, режь в длину дольками толщиной по 0,5 см. Клади в кастрюлю, соли и перемешивай. Забудь о них на два часа, затем обжарь с двух сторон до золотистой корочки. 5 зубчиков чеснока мелко режь. Выкладывай в кастрюлю слой баклажанов и посыпай чесноком, потом снова баклажаны и так далее. В стакане воды растворяй 1,5 ст. л. сахара, клади черный перец горошком, доливай 3 ст. л. винного уксуса и лей в баклажаны. Накрывай тарелкой, клади сверху гнет и ставь на сутки в нежаркое место. Идеальная закуска.

2 По-сицилийски

Средних размеров овощ режь тонкими кольцами, обжаривай с двух сторон в небольшом количестве оливкового масла до румяной корочки. Так же тонко режь 5-6 помидоров и 150 г сыра. Взбей 3 ст. л. оливкового масла, зелень петрушки и/или базилика, мелко натертую цедру 1 лимона, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец. В смазанную маслом форму клади баклажаны, помидоры, сверху сыр, заливай соусом и ставь в нагретую духовку приблизительно на 10 минут. Блюдо будет готово, как только сыр начнет плавиться.

НА 100 Г ПРОДУКТА:
Энергия – 24 ккал
Белки – до 1,2 г
Жиры – до 0,1 г
ВИТАМИНЫ:
A – 0,02 мг
PP – 0,6 мг
B_2 – 0,05 мг
C – 5 мг
МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:
Калий – 238 мг
Магний – 9 мг
Фосфор – 34 мкг



3 По-джигитски

Режь 1-2 баклажана кружками, соли-перчи и обжаривай (масла минимум). 0,5 кг творога или сливочного сыра смешивай с измельченными 2-3 зубчиками чеснока и грецкими орехами, порезанной петрушкой и заправляй майонезом. На каждый кружок клади смесь и свертывай пополам. Выкладывай на тарелку вперемежку с помидорами, нарезанными кружками.

4 По-холостяцки

Мой 4 небольших баклажана и удаляй хвостики. Не разрезая, избавляйся от некоторого количества сердцевины и запихивай внутрь мелко порубленную баранину (или фарш), предварительно ее соли-перчи. Баклажаны туши на среднем огне в соусе из мелко порезанных помидоров (3-4 штуки), сладкого перца и сердцевины баклажанов, соли-перчи по вкусу. Минут 20-25.

5 По-туристски

Молодые крепкие баклажаны мой, отрезай хвосты и насаживай на шампур (вдоль, естественно). Запекай на мангале минут 10-15, поворачивая. Чеснок дави и смешивай с майонезом. На пять баклажанов – банка майонеза и 3-6 зубчиков чеснока. Очищай баклажаны – кожа снимается легко – и заливай майонезно-чесночным соусом. В качестве гарнира используй бараний или свиной шашлык. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK/IMAGE SOURCE

ЕСЛИ СЛОВА “ГОЛОВКА” И “ДЫРКА” БОЛЬШЕ НЕ ВЫЗЫВАЮТ У ТЕБЯ ГОМЕРИЧЕСКОГО ХОХОТА, НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ: ТЫ ВЫРОС И ВПОЛНЕ МОЖЕШЬ ЗАНЯТЬСЯ КУЛИНАРИЕЙ.

БЫКА

ГОРЯЧИЙ ПЕРЕЦ

ЧТО НАДО: 4 красных болгарских перца, 250 г сулугуни, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, тертая цедра и сок половины лимона, 4 ст. л. кедровых орешков, зелень – базилик, мята, петрушка, тархун, соль-перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ: грей духовку до 200°С. Перцы режь пополам вдоль (для эстетики можно и плодоножки пополам разрезать и не отделять), прочь семена и перепонки. Мажь снаружи оливковым маслом и клади на противень срезом вверх. Чеснок мельчи. Зелень руби и перемешивай. Сыр режь мелко. В каждый перец клади: чеснок, щепотку рубленой зелени, сыр, цедру, орешки. Взбрызни лимонным соком и маслом, соли-перчи – и в духовку. На полчаса. Пока перцы не начнут слегка чернеть по краям. Подавай в горячем виде, посыпав зеленью. Свежий лаваш крайне уместен. Багет тоже.

КСТАТИ: сладкий перец сочетается практически с любым сыром и творогом. Самый простой и эффектный рецепт: смешать творог, или сливочный сыр, или тертый сыр с зеленью и чесноком (можно и майонеза добавить, и любых специй), набить смесь в очищенный от сердцевины перец и хорошенько охладить. Потом резать колечками и подавать. Красиво, добротно.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА; СТИЛЬ: ДЕНИС КРУПЕНЯ

Сырой

СОЛЕНЫЙ АРБУЗ

ЧТО НАДО: 400 г брынзы или сыра фета, оливковое масло холодного отжима, цедра и сок половинки лимона, приправа чили, спелый арбуз.

ЧТО ДЕЛАТЬ: режь брынзу кубиками и клади в миску. Заливай 2 ст. л. оливкового масла и лимонным соком, добавляй цедру и чили. И пусть маринуется минут 30. Мякоть арбуза чисть от косточек и режь на кубики большего размера, чем сыр. Клади кубик брынзы на кубик арбуза и закрепляй зубочисткой. Идеальная закуска к любым напиткам. Вплоть до зеленого чая.

КСТАТИ: столь же проста и незамысловата закуска из сыра и ананаса (тем более что арбузов пока не сезон). Если ананас консервированный, то накалывай его на одну шпажку с полумягким, типа хорошего российского, или нейтральным, типа моцареллы, сыром. Со свежим лучше всего сочетаются твердые и полутвердые разновидности со сладковато-ореховым вкусом.

ПРАВИЛА РАКЛЕТА

Знаменитое швейцарское сырное яство было изобретено в походных условиях. Альпийские пастухи насаживали кусок твердого или полутвердого сыра на вертел и втыкали его в землю у костра. Оплавленный слой соскребали и ели с картошкой в мундире и прочими овощами. Для домашних условий изобретены настольные раклетницы — наборы, состоящие из электрогриля и нескольких маленьких сковородочек, в которых каждый себе плавит сыр. Есть и более продвинутые приборы, напоминающие по конструкции вертикальные грили, на которых в наших лотках жарят мясо для шаурмы. Если в твоем хозяйстве ничего подобного не наблюдается, плавь крупно натертый сыр в духовке при температуре 230°С и подавай горячим.

ВОВРЕМЯ СВЕРНУТЬ

ЧТО НАДО: 200 г твердого или полутвердого сыра, 30 г зелени укропа и/или петрушки, 300 г слабосоленой семги или форели.

ЧТО ДЕЛАТЬ: сыр три на мелкой терке. Зелень мелко режь и смешивай с сыром. Клади в достаточно большой плотный полиэтиленовый пакет и опускай в кипящую воду. Верх пакета из рук не выпускай. Через пару-тройку минут, когда сыр превратится в эластичную массу, доставай из кипятка и, не вынимая из пакета, раскатывай до состояния не слишком тонкого блина. Обрезай пакет по краям, снимай пленку, раскладывай на сырном блине полоски семги и сворачивай в рулет. Дай остыть в холодильнике, режь на куски и подавай, посыпав зеленью.

КСТАТИ: вот тебе знаменитый чешско-германский вариант сырного рулета. Сыр тот же, что в предыдущем рецепте. И поступай с ним так же. Только с зеленью не смешивай. На неостывший сырный блин клади в зависимости от вкусов и наличия: кубики ветчины, любые консервированные овощи и кукурузу, зелень, лук, маринованные грибы, перемешанные с любимыми приправами (горчица, хрен, майонез)... Заворачивай – и в холодильник. Желательно на сутки. Потом режь и подавай. Успех гарантирован!

СИЛА ТРЕНИЯ

Взял в руки терку – имей в виду:

- На мелкой лучше всего тереть сыр для макарон. Поскольку быстро тает и обволакивает.
- Если собираешься тереть мягкий сыр – положи его предварительно в морозилку на полчаса.
- На крупной – для салатов и горячих блюд. Если готовишь на сковороде, а не в духовке, добавляй сыр, когда блюдо уже готово, выключай огонь и дай сыру расплавиться (а не подгореть) под крышкой. Когда добавляешь сыр в соусы, убавляй огонь и снимай с него, как только сыр разойдется. Передержишь-перегреешь – и соус станет тягучим.

ЗАКОН ФОНДЮ

Фондю – уникальное изобретение, улучшающее вкус любых наличествующих в доме продуктов – от сухарей и картошки в мундире до свежей рыбы и вареной колбасы. Закон фондю гласит: разводи над огнем в одной части горячего сухого белого вина две части твердого тертого швейцарского сыра. Некоторые гурманы настаивают на трех сортах сыра – бофор, эмменталь и конте. Но это их дело. Твоя задача: не забывать постоянно перемешивать деревянной лопаточкой смесь вина и сыра. И чтобы фондю не застыло, держать ведерко над горящей спиртовкой. Хочешь погуще – добавь немного крахмала. Желаешь экзотики – сыпь пряности – чеснок, тертый мускатный орех, перец, тмин.

ЖИЖИ И ГУЩИ

ЧТО НАДО: 2-3 небольших огурца, небольшая головка лука, плавленый сырок, 40 г сметаны, зелень петрушки, соль-перец по вкусу, воды чуть больше пол-литра.

ЧТО ДЕЛАТЬ: в кипящую воду клади мелко нарезанный плавленый сыр, соль-перец и вари, пока сыр не разойдется полностью. Потом заливай этим варевом нарезанные тонкой соломкой огурцы, смешанные с рубленым луком, добавляй сметану, зелень петрушки.

КСТАТИ: если этот безусловно вкусный и полезный супчик покажется тебе слишком экстравагантным – иди проторенным путем. На всякий случай напомним: когда твои кулинарные таланты не превышают среднего уровня – бери для супа плавленый сыр. В кипятке он расходится равномерно, не становясь тягучим или зернистым. Существенно облегчают жизнь суповые спецсырки с луком или грибами.

Все остальное – как в обычный суп. Сначала картошку, морковку и прочие коренья по вкусу. Когда картошка почти готова, добавляй более нежные продукты. Например, вермишель или лук-порей, рыбу или морепродукты.

ГОЛУБОЙ ЧИЗКЕЙК

ЧТО НАДО: 100 г крошек черствого белого хлеба, 50 г пармезана или пекорино, 25 г сливочного масла, черный перец молотый, 175 г рокфора (или другого голубого сыра), 3 яйца, 225 г творога средней жирности, 100 г сливочного сыра (например, фромаже), 1 ст. л. резаного шнитт-лука, 4 пера мелко покрошенного зеленого лука, соль-перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ: закладывай основу: смешивай пармезан с крошками и добавляй растопленного масла и перца. Равномерно разложи массу в поддоне для выпекания, максимально утрамбуй – и в разогретую до 250°С духовку до хрустящей консистенции (минут 10). Тем временем смешивай в миске творог, яйца, сливочный сыр, соль-перец. Кроши крупно рокфор и вместе со шнитт-луком замешивай туда же. Когда основа будет вынута и слегка остынет, убавь жар до 180°С. Разложи на основе творожно-сырную массу, посыпь зеленым луком, помести в духовку на 30-40 минут (пока центр не станет выглядеть упругим). Дай остыть и подавай с сочными фруктами, например, грушами, или с десертными винами.

КСТАТИ: рецептов чизкейков – ближайших родственников наших творожных запеканок – не счесть. Однако общие принципы приготовления этого блюда едины. Желаешь ознакомиться – см. бокс справа.

ПРИНЦИП ЗАПЕКАНКИ

Каков бы ни был рецепт чизкейка, в нем должен быть сливочный сыр или творог. Те, что в тубах, – не бери. В них взбитые сыр-творог, там слишком много воздуха, а значит, чизкейк будет сильно напоминать поверхность Луны (кратеры и все такое). Но и без этого на этапе замешивания очень легко перестараться. Вот и не усердствуй особенно. И не поленись заранее вынуть сыр-творог из холодильника, чтобы нагрелся до комнатной температуры. И не перепеки. Обидно ведь, если сверху появится трещина. Не хочешь – смотри, чтобы не затвердела серединка. Чуть жидковато на вид – не страшно. Дай остыть в приоткрытой духовке. А потом в холодильник. Надолго. Чтобы начинка уплотнилась и пропиталась ароматами того, чего ты туда добавлял: от специй до фруктов. ■

ДРУГАЯ ЕДА

Если борщ похож на сэндвич, бородинский хлеб – на зефир, а масло – на жареные семечки, это значит, что либо ты спишь, либо пришел в ресторан молекулярной кухни.

ТЕКСТ: РОМАН СТАРОВ, ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, INRA

Пена из трески, жидкая курица, мороженое из ветчины, чай-желе… Строго говоря, сенсационно такой список блюд звучал бы лет 10 назад. Сегодня гастрономические рестораны есть практически в каждом мегаполисе. Однако взрыв вкуса и эмоций, который ощущаешь, отведав этих весьма странно выглядящих яств, по сей день остается сюрпризом. Справедливости ради надо отметить: единственное чувство, которое после такой трапезы испытать практически невозможно, — чувство сытости. На этом, собственно, и строят свою критику оппоненты гастрономической кухни. Некоторые из них даже предпочитают называть ее экстремальной. И они отчасти правы.

Как все начиналось

Отцом-основателем молекулярной кухни считается парижский химик и гурман Эрве Тис. В конце 80-х прошлого века он решил научно разобраться с процессами, которые многие столетия происходили в кастрюлях знаменитых поваров и заурядных кухарок. И больше всего его волновал вопрос: почему от соблюдения, на первый взгляд, абсурдных тонкостей рецептов зависит, назовут ли это блюдо деликатесом или отставят в сторону? Вскоре теориями г-на Тиса заинтересовались повара-профи типа испанца Фаррана Адриа, француза Пьера Гарнье и англичанина Хестона Блюменталя, и пошло-поехало!

Трудно сосчитать, сколько разнообразных революций нам было предложено с момента окончания Второй мировой: психоделическая, сексуальная, рок-, панк-, фэшн-… Дошло дело и до гастрономии.

Вкусовые ощущения — штука загадочная. Язык наш различает всего пять вкусов — остальные нюансы в ведении обонятельной луковицы и мозга. По мнению британского физика и кулинара Питера Бэрема, на вопрос о наших вкусовых пристрастиях точные науки дать ответ пока не в состоянии:

— Многое зависит от вкусовых рецепторов, но не все. Профессиональные дегустаторы, способные по вкусу и аромату вина определить год урожая, пробуя белое вино с нейтральным красным красителем, его не узнают. Одно и то же мороженое может восприниматься по-разному в зависимости от освещения: клубничным при розоватой подсветке в помещении, или абрикосовым — если свет оранжевый. Некоторые, попробовав чистый йогурт, утверждают, что чувствуют в нем хрустящие хлопья, если во время эксперимента кто-то хрустел у них над ухом.

Короче, вкус не главное. Простор для творчества имеется. Плюс технический прогресс. Говорят, в штате шеф-повара Феррана Адриа — два ученых-химика и несколько лаборантов, в их распоряжении аппаратура, о которой иные научно-исследовательские институты только мечтают. Все совершенно секретно, естественно. Но кое-что утаить невозможно.

Секретные приемы

● **Эспумизация** Ферран Адриа — изобретатель специального баллончика под названием espuma (в переводе с испанского — пена). Суть в том, что любой продукт доводится до состояния жидкого пюре, а затем в баллоне под воздействием закиси азота превращается в пенообразную массу. Эта смесь активизирует вкусовые рецепторы.

● **Эмульсификация** Помогает выявить лучшие качества соусов, шоколада и пр. В основе эмульсии натуральный продукт — соевый лецитин. Он помогает слиться воедино жидкости и жирам (в природе такое наблюдается в молоке) и насытить блюдо воздухом.

ПОЕХАЛИ! (ИЗ ИСТОРИИ ВОПРОСА)

Как-то раз, на заре космонавтики, после довольно длительного пребывания на орбите на Землю прибыл изрядно отощавший спейсмен. Поначалу на расспросы врачей отвечал неохотно, но в конце концов признался, что его с души воротило от консервированных припасов. Ученые всерьез озадачились проблемой питания в космосе и изобрели… молекулярную пищу для космонавтов. Так что первенство Эрве Тиса, мягко говоря, спорно.

● **Криогенные технологии** При кратковременной обработке продукта жидким азотом на его поверхности моментально образуется ледяная корочка. В результате в тарелке может появиться фантастическое блюдо. Обжигающе ледяное снаружи и горячее внутри. Кроме того, жидкий азот позволяет инкапсулировать ароматы блюд при воздушной текстуре. Образующиеся в ней микрокристаллы мгновенно растворяются в соприкосновении с небом. Эффект ударный.

● **Сублимация** Испарение льда без перехода воды в жидкое состояние. Наблюдается в кометах и вакуумных установках. В процессе сублимации концентрация неиспаряющихся веществ в продукте повышается и улучшается их взаимодействие. Сублимиро-

Молекулярные тонкости

● **Случайно попасть в гастрономический ресторан невозможно. Клиентов с улицы здесь не бывает. Все места заказаны заранее. Иногда за месяц, иногда за полгода.**

● **Происходящее в гастрономическом ресторане — ни ланчем, ни ужином назвать невозможно. Это скорее спектакль, в котором тщательно отрежиссированы все акты и действия. А меню выполняет роль театральной программки.**

● **Платят здесь все одинаково, как за входной билет в театр (вина — отдельно). Утверждавшие, что сильно переплатили, встречаются крайне редко.**

● **Почему такие мизерные порции? Чисто научное объяснение. Наши вкусовые рецепторы эволюционно устроены так, что настороженно реагируют лишь на первые два укуса. Если не опасно — успокаиваются. Именно эти два укуса и предлагают твоему вниманию мэтры гастрономического жанра.**

● **Истинно гастрономический ресторан не может располагаться на открытом воздухе. Посторонние запахи здесь неуместны. Зато у лондонского мэтра Блюменталя, скажем, в промежутке между переменами блюд подают тарелки с ароматами для обострения восприятия. Например, утренний туман с запахом свежего сена. А Анатолий Комм собирает в шприцы дымок от настоящего гриля и выпускает его в момент подачи блюд а-ля шашлык.**

Epidem.ru

ванные продукты — основа рациона космонавтов и астронавтов. После добавления жидкости они не только восстанавливают вкусовые качества исходного продукта, но могут и превосходить оригинал.

● **Сферификация** Это когда в жидкость (например, бульон или сок) добавляют альгинат натрия, перемешивают, а потом мелкими порциями вливают в холодную воду с растворенным хлоридом кальция. В результате образуются капсулы в тончайшей пленке. Раскусил — имеешь взрыв вкуса.

Стоп! Технические подробности можно перечислять до бесконечности. Вопрос в том, зачем это нужно.

Элементарно вкусно

Кто придумал термин "молекулярная кухня"? Этот вопрос рано или поздно задавали всем шефам гастрономических ресторанов. И все они неоднократно отказывались от авторского права. Мол, журналисты все это придумали. Но особо не возмущались. Во-первых, потому, что любой термический способ обработки пищи можно назвать молекулярным, ведь именно на этом уровне происходят изменения в тканях жареного стейка, пареной репы и копченой скумбрии. А во-вторых, потому, что все они, начиная с Эрве Тиса, считают, что на свете есть масса вкусовых сочетаний, которые традиционная кулинария не в состоянии воспроизвести. Просто потому, что в обычных продуктах слишком много лишнего. Как от него избавиться? Коллоидные растворы, эмульсии плюс дисперсия — таков был один из ответов экспериментаторов. Если вернуться к кулинарным терминам, то это пены, муссы, суфле из продуктов, измельченных до предела возможного. Можно ли из одного яйца получить литр яства, не уступающего по вкусовым качествам оригиналу? Легко — ответят молекулярные кулинары. Просто надо добавить воздуха (взбить). Причем делать это можно практически с любым продуктом — от фуа-гра до плитки шоколада или шматка украинского сала. Калории исчезают. Вкус остается. А на вопрос неискушенного посетителя: "Почему все такое странное?" — есть классический ответ: "Именно в таком виде блюдо доставит максимум удовольствия". Не случайно при подаче некоторых из них официант объясняет, как именно надо это употреблять. Прежде всего потому, что вкусовые рецепторы на нашем языке расположены неравномерно. Скажем, сладкое чувствует только кончик языка, а горькое — корень.

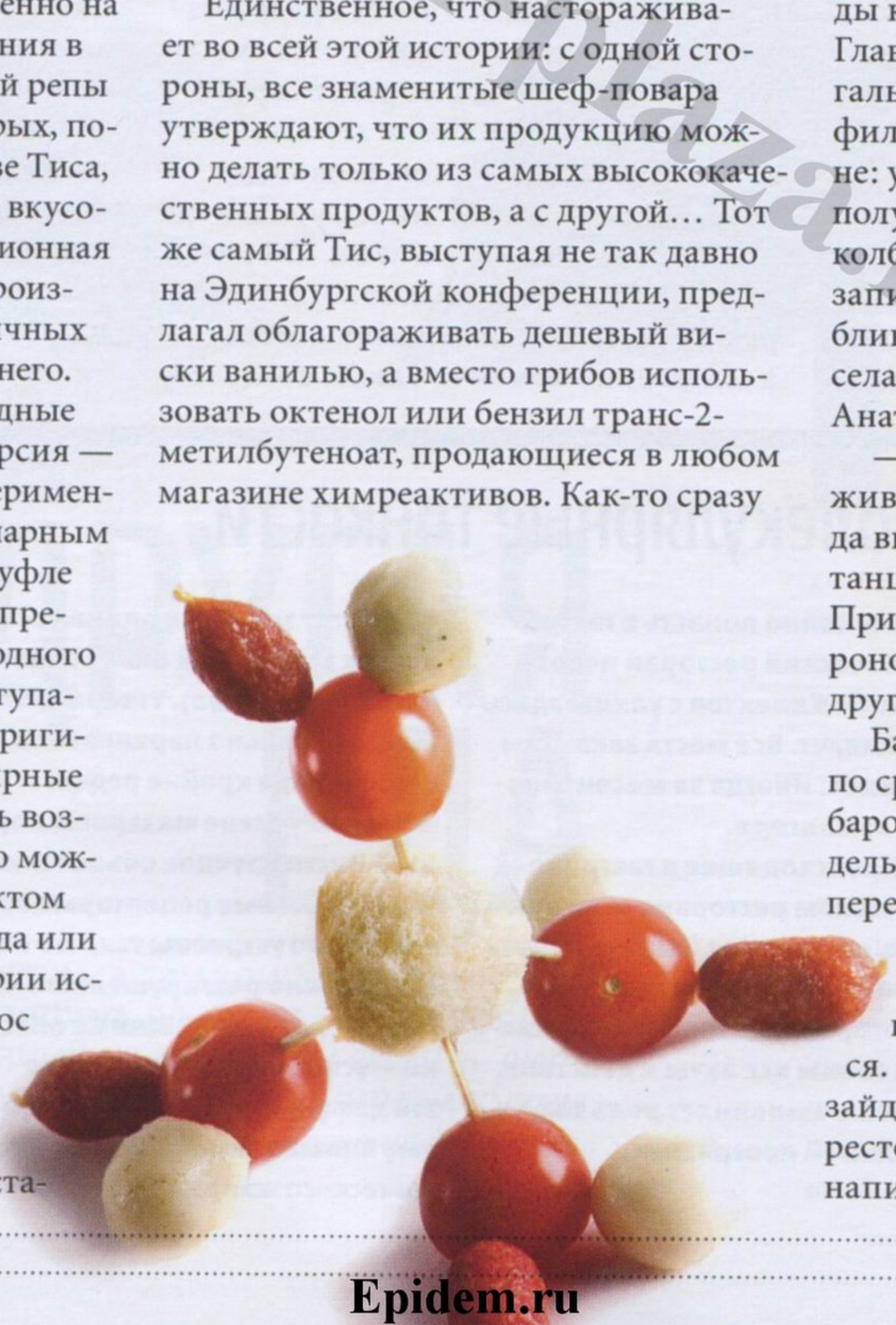
Простые радости

Среди разнообразных гастрономических открытий далеко не все требуют сложной аппаратуры. Вот, скажем, не так уж сложен рецепт куска нежнейшего сочного мяса. Для того чтобы его отведать, нужно всего лишь несколько часов держать мясо в духовке при температуре 64°C. Именно в этом режиме расщепляется коллаген, из которого состоят жесткие соединительные волокна, а сок остается. Желаешь поджаристую корочку (по-научному это называется реакция Мейнарда)? Нет проблем. В ресторанах для ее создания используют обычную паяльную лампу. Но можно и на раскаленной сковороде быстро достигнуть вполне приличных результатов.

Единственное, что настораживает во всей этой истории: с одной стороны, все знаменитые шеф-повара утверждают, что их продукцию можно делать только из самых высококачественных продуктов, а с другой… Тот же самый Тис, выступая не так давно на Эдинбургской конференции, предлагал облагораживать дешевый виски ванилью, а вместо грибов использовать октенол или бензил транс-2-метилбутеноат, продающиеся в любом магазине химреактивов. Как-то сразу вспоминается фантастический роман про будущее, в котором все гуманоиды кормятся при синтезаторах пищи. Главный герой там попадает на нелегальный просмотр порнографического фильма. Суть происходящего на экране: упитанный дядька на протяжении полутора часов пожирает натуральные колбасы, сосиски и прочие деликатесы, запивая пивом и смачно рыгая. Публика в экстазе. К чему бы это? Да засела как-то в голове фраза ресторатора Анатолия Комма:

— Когда интересует праздник ниже живота — идешь в стриптиз-бар, когда выше — в балет, хотя и там и там танцуют полуобнаженные девушки. Примерно та же разница между гастрономическим рестораном и любым другим заведением общепита.

Балет — это, конечно, от-кутюр по сравнению с кабаре или стриптиз-баром. Но, с другой стороны, все модельные дома начинают с от-кутюр, переходят к прет-а-порте, а потом их лейблы успешно используют китайские производители. И как-то невкусно от этой мысли становится. Так что пока до этого не дошло, зайди все же в молекулярный ресторан. Будет о чем в мемуарах написать. ■



ИКРА И ШОКОЛАД

Знаменитый рецепт от британского шеф-повара Хестона Блюменталя, доступный в домашних условиях.

ЧТО НАДО: 30 г севрюжьей икры, 125 г высококачественного белого шоколада.

ЧТО ДЕЛАТЬ: осторожно растопи шоколад в микроволновке или на водяной бане, перемешай до однородности. Нанеси ровным тонким слоем на лист пергаментной бумаги — и в холодильник. Пусть застынет. Потом вырезай кружочки (чем-нибудь нагретым). Диаметр около 3 см. На середину каждого — пол кофейной ложечки икры. Вкус этого необычного блюда усиливается, если положить шоколадный кружок на язык и, не разжевывая, дать шоколаду растаять.

ПОЧЕМУ ТАК ВКУСНО? Научные исследования показали: и шоколад, и черная икра — продукты с высоким содержанием аминов. Те же амины, кстати, отвечают за вкус вполне традиционных жареного мяса и сыров.

www.loveplanet.ru
Planet®

Epidem.ru

КРУЧУ-ВЕРЧУ

Кикер, тейбл-соккер, фусбол, беби-фут... Названий много, суть одна. Вот уже 80 лет настольный футбол – лучшее барное развлечение после просмотра матча.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

УГЛОВАТЫЕ ГОЛЕОДОРЫ

Впрочем, 80 или не 80, быть уверенным нельзя. История на этот счет никакими точными данными, увы, не располагает. Известно только приблизительно, что в 20-х (максимум 30-х) годах прошлого века в некое подобие современного кикера уже играли и в Германии, и во Франции. А значит, и изобрели где-то в тех краях.

Естественно, тогдашний настольный футбол от современного сильно отличался. Первые столы представляли собой обычные коробки с фанерным дном, вместо фигур футболистов в них крутились прямоугольные бруски не всегда одинаковой формы, а мяч вырезался из дерева вручную.

Доподлинно можно утверждать и другое: бурный рост и большую популярность кикер получил только после Второй мировой войны. Как несложно догадаться – благодаря американской армии. В то время как советские солдаты-герои водружали красное Знамя Победы над Рейхстагом, американцы уже выпивали в захваченых пивнушках и ломали (сила есть, умения – ноль, поэтому играть они не могли, они ломали) стол для кикера. Эта игрушка настолько сильно их заинтриговала, что они в итоге отломали ее совсем и увезли на родину в качестве трофея. Ну а что в Америку попало, то – к гадалке не ходи – станет либо развлечением для армии, либо бизнесом, либо спортом. Тейбл-соккер преуспел на всех фронтах.

Технические подробности

● **Приемчики** Во время игры запрещается вращение ручек более чем на 360°. Исключение составляет удар snake, во время которого происходит вращение ручки на один оборот.

● **Чемпион** Неизменный чемпион мира по кикеру – бельгиец Фредерик Колиньон, 30 лет. В перерывах между соревнованиями работает менеджером по продажам автомобилей.

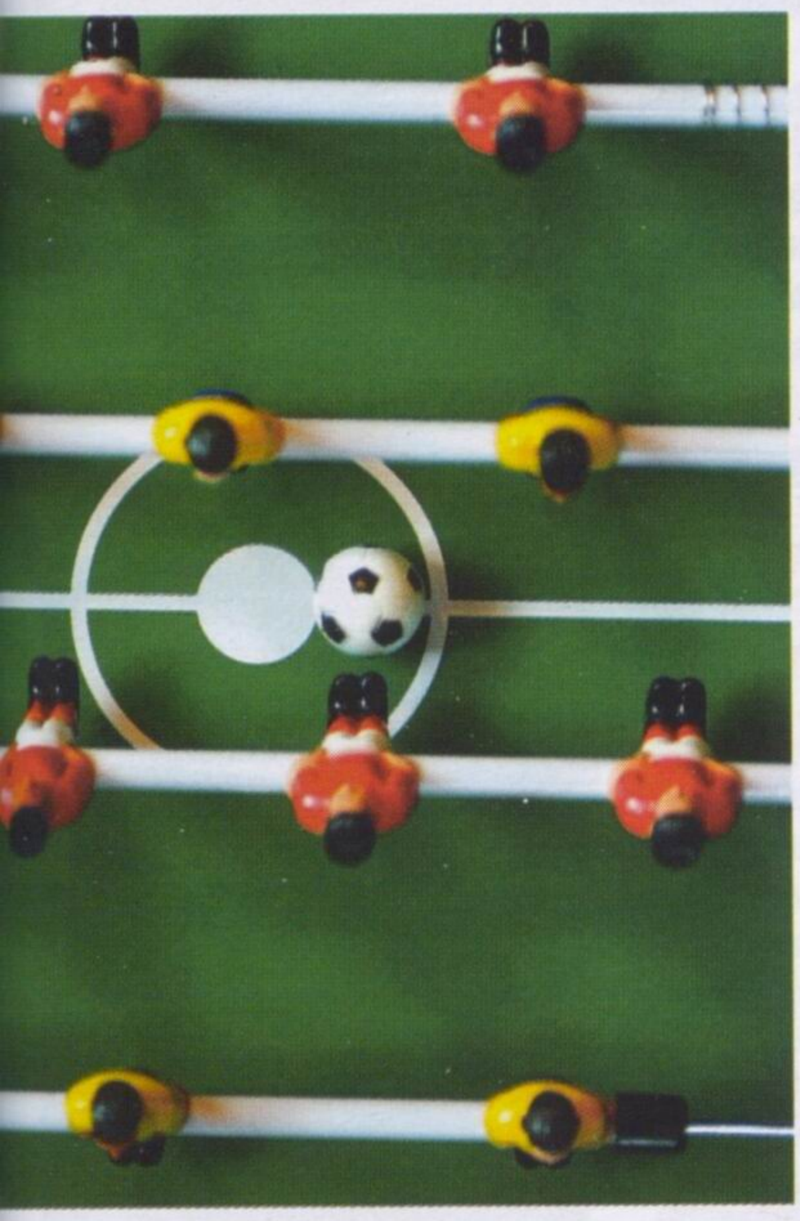
● **Схема** В настольной разновидности "футболисты", как правило, играют по схеме 2-5-3 (2 защитника, 5 хавбеков и 3 форварда). Это крайне авантюрная схема. У твоего противника тоже всего два защитника, а значит, трое форвардов должны их обыгрывать, тем более что насыщенный центр поля будет снабжать их передачами.

● **Стол** Спортивными и пригодными для проведения соревнований Международная федерация настольного футбола признает только пять столов: Bonzini, Garlando, Roberto Sport, Tecball и Tornado, каждый из которых имеет свои неповторимые характеристики. Все остальные – игрушки для вечеринок.

● **Мяч** Играют в кикер прорезиненным мячом диаметром 33-35 мм, весом около 20 г, исключение только для стола Tornado. Но и там мяч пластмассовый, а не пластиковый.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru



СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

Американские маркетологи действительно довольно быстро превратили кикер из развлечения в профессиональный спорт. Их можно понять: так проще зарабатывать. Впрочем, меркантильными намерениями выложилась не самая плохая дорога. Подгоняемые длинным долларом, медицинские специалисты провели исследования и немедленно выяснили, что настольный футбол прекрасно снимает стресс, развивает реакцию, сжигает лишние калории и вообще оказывает общеукрепляющий эффект. И надо сказать, ни разу не соврали. Все именно так и есть: снимает, развивает, сжигает и очень даже оказывает. Стандартный матч в настольном футболе состоит из трех сетов до 7 голов и длится около 20 минут, за которые профессиональный игрок успевает вспотеть и измотаться не хуже, чем теннисист, баскетболист или посетитель тренажерного зала. Так, уже с середины 50-х сначала в США, потом в Европе стали появляться спортивные национальные федерации настольного футбола – кикер был принят официально. А в 2002-м начала свою работу и международная федерация, в которую на сегодня входят 54 страны.

ВСЕМИ РУКАМИ ЗА

Официально в Украине кикер как спорт пока не признан. Здесь есть свои технические сложности, связанные с созданием отделений федерации в региональных центрах. Но это вопрос времени. Ведь кикер, несмотря на то, что кажется простым развлечением, по всем показателям спорт: физическая нагрузка, развитие внимания, реакции. Один человек играет за всю команду сразу – тут надо очень быстро соображать. К тому же существует масса приемов, которые нужно оттачивать, чтобы хоть как-то смотреться на фоне профессионалов. ■

ВКЛЮЧИЛ, УВИДЕЛ, ПОБЕДИЛ

Предпочитаешь компьютерные игры? UEFA EURO 2008™ – единственная официальная игра чемпионата, и в ней есть возможность управлять любой из 50 команд, изначально боровшихся за попадание на турнир. Если же роль тренера тебя не устраивает, можно попробовать свои силы в качестве капитана команды. Режим Captain Your Country позволяет, выбрав себе игрока, на поле заслужить капитанскую повязку и привести свою команду к победе.

Gillette Fusion™
Прорив технологій
5 лез спереду, що діють разом для більшого комфорту!
1 точне лезо-тример на звороті для гоління в найскладніших місцях!
ручний
з батарейкою
Почни майбутнє зараз!
Реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

С Дмитрием Смирновым

Я ХОЧУ НОСИТЬ СВОЮ ДЕВУШКУ НА РУКАХ. НО ОНА ВЕСИТ 60 КГ, А Я – 70, ТО ЕСТЬ ПОЛУЧАЕТСЯ, Я ПОДНИМАЮ ПРАКТИЧЕСКИ САМ СЕБЯ. ЭТО НОРМАЛЬНО?

ДИМА

Это нормально. Особенно когда у тебя по-настоящему сильные мышцы кора и стальной пресс. Если это пока не так, начни готовить себя к тяжелой семейной жизни следующим образом:

ВЫПАДЫ КРЕССИ: встань спиной к стулу или скамье. Правую ногу выставь вперед, левую подъемом стопы поставь на скамью. Возьми в руки резиновый амортизатор и вытяни их перед собой, опустившись в болгарский выпад. Попроси кого-нибудь потянуть тебя за амортизатор в правую сторону и сопротивляйся его намерению опрокинуть тебя в течение 30 сек. Отдохнув полминуты, повтори то же упражнение с другой ноги, направив тянущее усилие в противоположную сторону.

- Продержись по 3 подхода для каждой ноги.

ОБРАТНАЯ ГРУППИРОВКА НА ФИТБОЛЕ: встань на колени перед мячом, округлись в пояснице и положи на мяч оба предплечья, пальцы сцепи в замок. Скручиваясь, приближай плечи к тазу, одновременно подкатывая мяч ближе к своим ногам. Плавно, не теряя напряжения в мышцах живота и не прогибаясь в пояснице, вернись в исходное положение и повтори.

- При соответствующей концентрации на движении тебя должно хватить раз на 20-25. Выполнив нужное количество повторов, отдохни 30-60 секунд. Повтори упражнение трижды.

ФОРМА БЕЗ СОДЕРЖАНИЯ

Ты помнишь уроки физкультуры? Наверняка да. И ты наверняка считаешь, что школьная физра – ничто по сравнению с фитнесом и тренажерным залом? Немудрено: ты занимаешься несколько лет, солидно весишь и поднимаешь штангу, которая заметно гнется в твоих руках. Вот только я готов поспорить, что твоя физическая форма, при всей ее привлекательности, практически ничто по сравнению с формой твоего старенького учителя физкультуры. В доказательство приведу несколько нормативов, необходимых для поступления в педагогический вуз на отделение физической культуры. Будет время, проверь, насколько твой внешний вид соответствует спортивному содержанию. Итак:

1. Плавание: брассом стометровку полагается одолеть за 1 минуту 47 сек., кролем и того меньше – 1:34.
2. Бег на 100 м: 12,9 сек. – жесткий временной промежуток, отличающий атлета от того, кто всего лишь так о себе думает.
3. Бег на 1000 м: короткие 3 мин. и 5 сек. на пятерку, так что следи за дыханием.
4. Подъем переворотом силой и опускание вперед в вис: 7 повторов и никаких раскачиваний, работаем только руками.
5. Акробатика: мучить себя связками не стоит, но делать стойку на голове на время и простейшее колесо с прыжковыми кувырками – запросто. Да, и помни о том, что нужно тянуть носочки и вообще двигаться эстетично.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

С Андреем Кочергиным

Чувство локтя

УДАР ЛОКТЕМ, В СИЛУ СВОЕЙ КОРОТКОЙ АМПЛИТУДЫ И КРАЙНЕЙ ЖЕСТКОСТИ, НЕ ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ПРИЦЕЛИВАНИЯ

Даже если у тебя нет подобающей технической подготовки, атаковать противника локтем несложно. И тем не менее этот удар имеет ряд обязательных условий. Во-первых, он должен производиться за счет вращения корпуса вокруг вертикальной оси, поэтому бей, поворачиваясь на ногах и вкладывая в удар жестко закрепленную спину и таз. Во-вторых, не забывай разворачивать кисть, чтобы попадать в цель жесткой костной частью локтя, а не мягкими тканями на его внешней стороне.

Как правило, удар локтем применяется после проведения защитных действий:

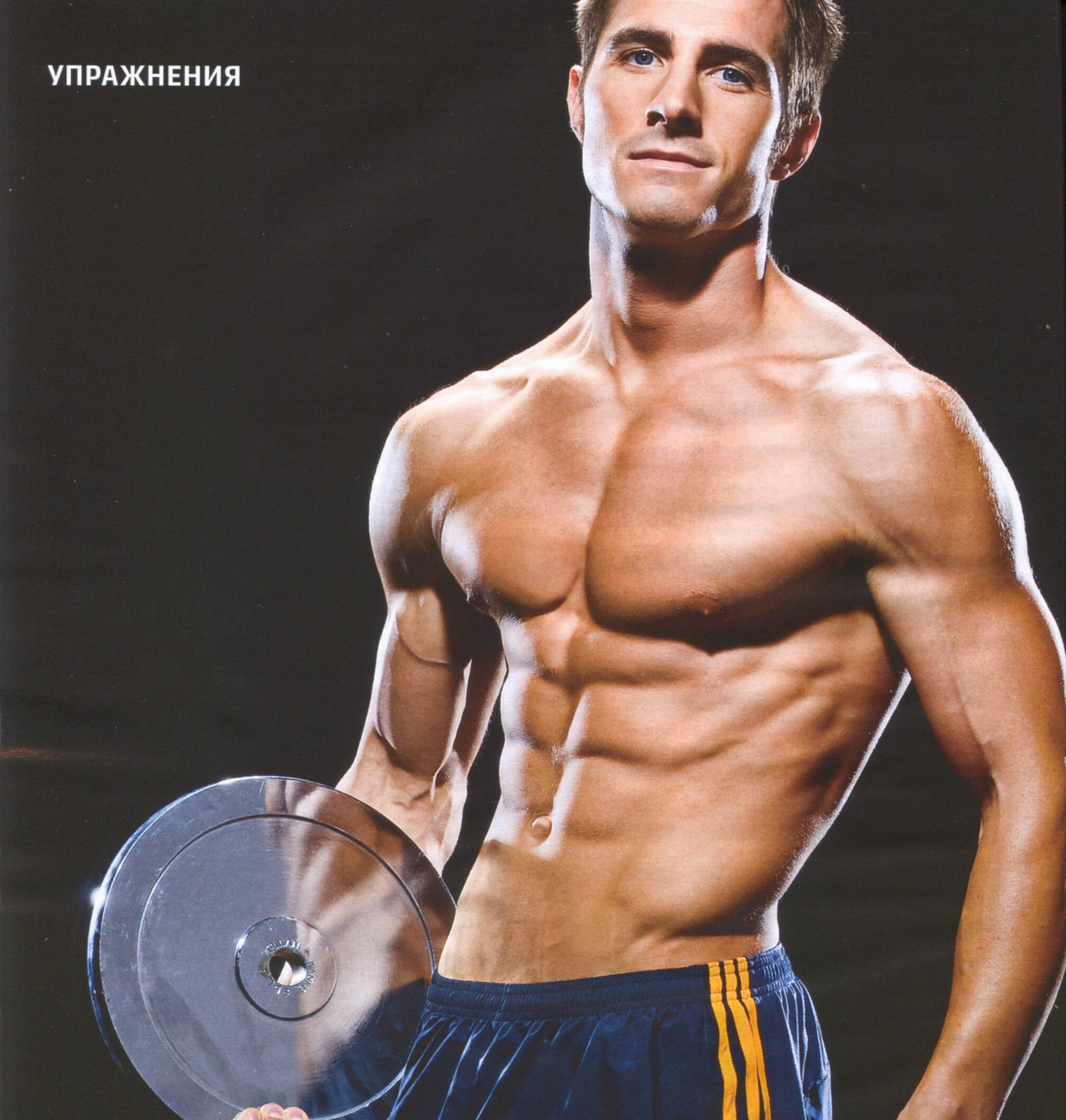
1 Сбиваем руку противника вниз правой ладонью.

2 Придерживая атакующую конечность оппонента, перехватываем ее другой рукой.

Прежде чем применять этот удар на живых, но не вполне хороших людях, отточи его самостоятельно, последовательно проходя нужные точки траектории.

3 Теперь поверх рук противника осуществляем удар правым локтем в голову, причем не важно, в какое место – удар будет настолько тяжел, что в любом случае возымеет успех. ■

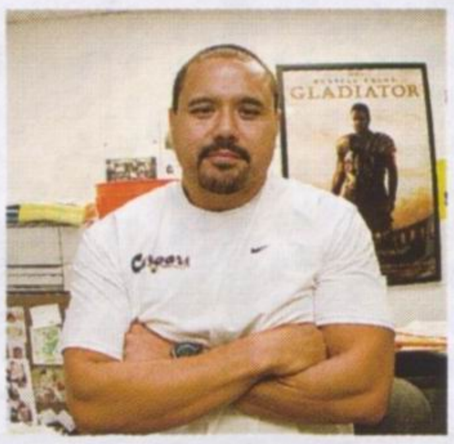
УПРАЖНЕНИЯ



УРА: ФИЗРА!

ЛУЧШИХ В МИРЕ ТРЕНЕРОВ ЧАСТО АССОЦИИРУЮТ С ЗАГОРЕЛЫМИ КАЧКАМИ ГЛАМУРНОЙ ВНЕШНОСТИ. И ЗРЯ. НАСТОЯЩИМ ГУРУ ФИТНЕСА МОЖЕТ СТАТЬ И САМЫЙ ОБЫЧНЫЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ: НЕВЗРАЧНЫЙ И ТИХИЙ.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ
ПРОГРАММА: РОБЕРТ ДОС РЕМЕДИОС



РОБЕРТ ДОС РЕМЕДИОС – человек знаковый и немного необычный. Хотя бы тем, что он крайне редко говорит о себе, практически не пишет статей и не ведет фитнес-колонки в журналах. Оно и понятно: все свое время Ремедиос отдает выполнению непосредственных обязанностей – тренирует спортсменов в университете. Причем тренирует настолько хорошо, что даже такие светила кача и жима, как Алвин Косгроу, почитают за счастье взять у него интервью. Что уж говорить о спортсменах, которые, приходя к Ремедиосу с клеймом середнячка, вдруг делают прорыв в карьере и становятся лучшими игроками первого дивизиона. Представленная ниже программа – самые сливки из новой книги Роберта Дос Ремедиоса Power Training. Чем хороша эта программа? Она неожиданно интересна, нова и проверенно эффективна в вопросах увеличения силы, мощности и скорости.

Ценные указания

Выполняй этот комплекс трижды в неделю с одним днем отдыха между тренировками. Все упражнения делай в предписанном порядке, одно за другим. В каждом – по 3-4 сета, исключая планку, в ней будет достаточно всего одного сета длиной 30-60 сек. Понедельно меняй количество сетов и повторов:

Неделя 1

- Сделай 5 повторов в первом упражнении (подрывы со штангой), после чего отдохни 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 делай по 10 повторов, отдыхая между подходами не более минуты.

Неделя 2

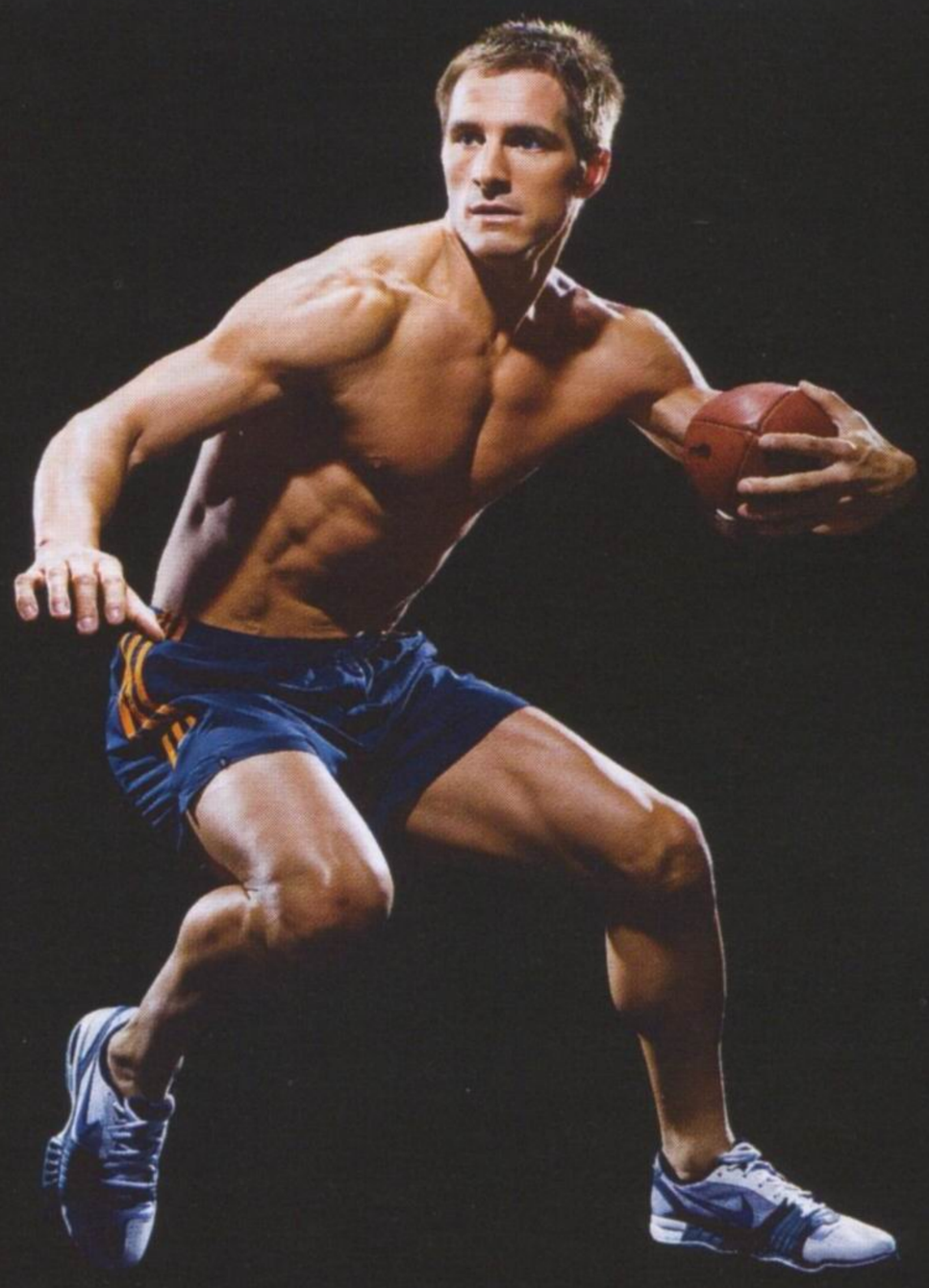
- 3 повтора в первом упражнении, отдых – 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 – по 5 повторов, отдых – не более 90 сек.

Неделя 3

- 5 повторов в первом упражнении, отдых – 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 – по 8 повторов, отдых – не более минуты.

Неделя 4

- 2 повтора в первом упражнении, отдых – 90-120 сек.
- В упражнениях 2-7 – по 3 повтора, отдых – не более 90 сек.



1
Подрыв со штангой

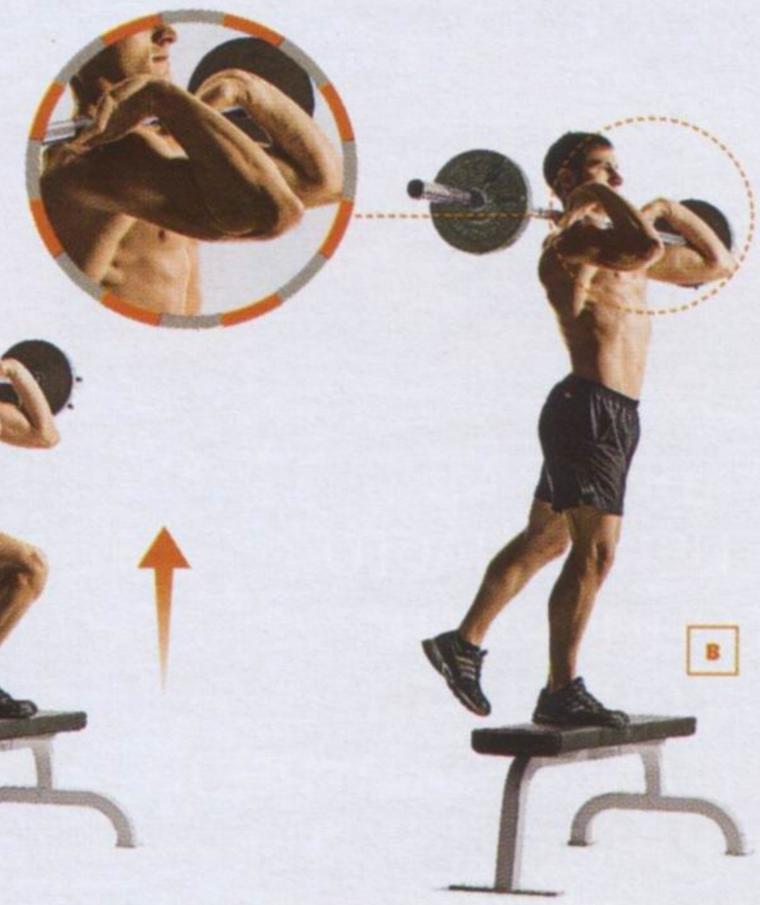
Поставь штангу на пол, подойди к ней вплотную и присядь вниз, взявшись за гриф хватом сверху. Единым взрывным движением оторви снаряд от пола, выпрями спину, ноги, встань на носки и пожми плечами. Плавно верни штангу на пол и повтори.

ВАЖНО: во время подъема не сгибай руки в локтях.

2
Подъемы на скамью

Встань перед скамьей, поставив на нее правую стопу. Штангу положи себе на передние дельты, как при выполнении фронтальных приседаний. Толкаясь исключительно правой ногой, поднимись вверх и, контролируя скорость опускания, вернись в исходное положение. Сделав все заданные повторы, смени ногу.

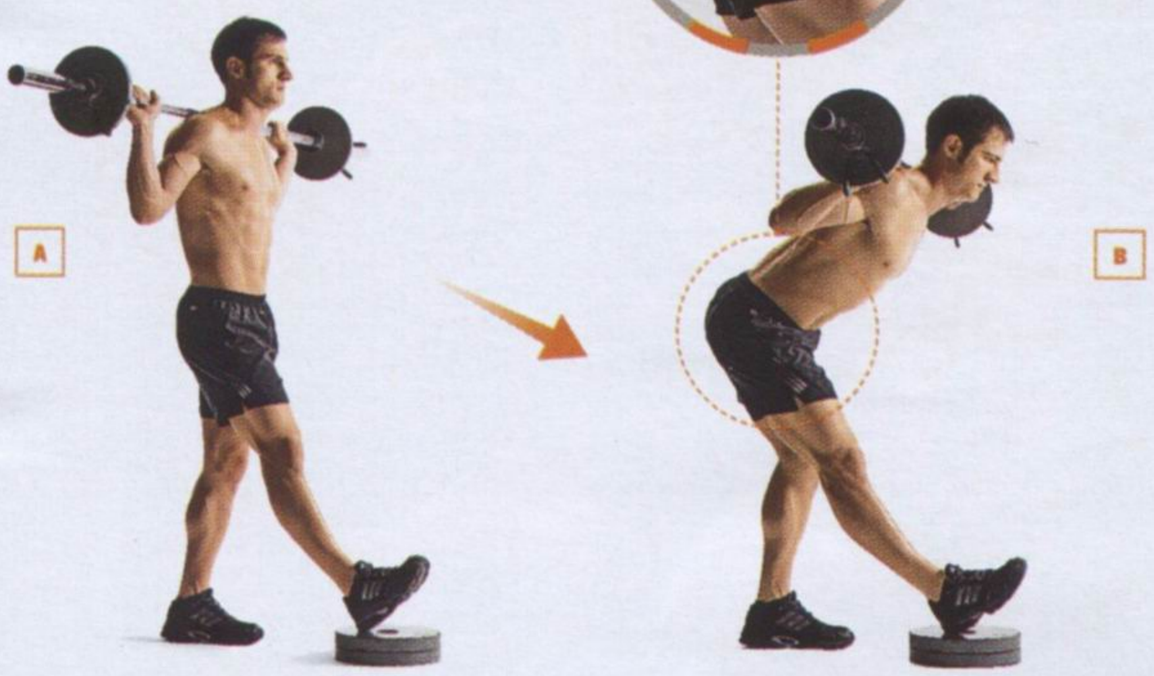
ВАЖНО: держи локти выше плеч – так снаряд не будет скатываться вперед.



3
Наклоны в шаге

Положи штангу на плечи, немного согни левую ногу в колене, а правую выпрями и поставь пяткой на два диска от штанги. Сохраняя *спину* естественно прогнутой, наклонись вперед и вернись в исходное положение. Сделав все заданные повторы, смени ногу.

ВАЖНО: наклоняйся вперед как можно больше, но следи за тем, чтобы правильная прогнутость в пояснице не менялась.



4
Толчок штанги с груди

Встань прямо, удерживая снаряд на уровне плеч. Немного согни ноги и, оттолкнувшись ими, выжми штангу над головой, одновременно выпрямляя ноги и руки. В момент, когда руки выпрямятся почти полностью, подсядь под снаряд, одновременно прыжком расставляя ноги несколько шире исходной стойки. Вернись в исходное положение.

ВАЖНО: держи гриф прямым хватом, ладони направлены вперед или вверх.

3877
ОТЖИМАНИЙ В ЧАС СМОГ СОВЕРШИТЬ БЕЙЕНДЕР СИНГХ В 1988 ГОДУ

152
ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ СДЕЛАЛ ЗА МИНУТУ САЙМОН КЕНТ В СЕНТЯБРЕ 2004 ГОДА

825
РАЗ ЗА ЧАС ПОДТЯНУЛСЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ СТИВЕН ХАЙЛЕНД В 2008 ГОДУ

www.Journal-Plaza.net

Epidem.ru

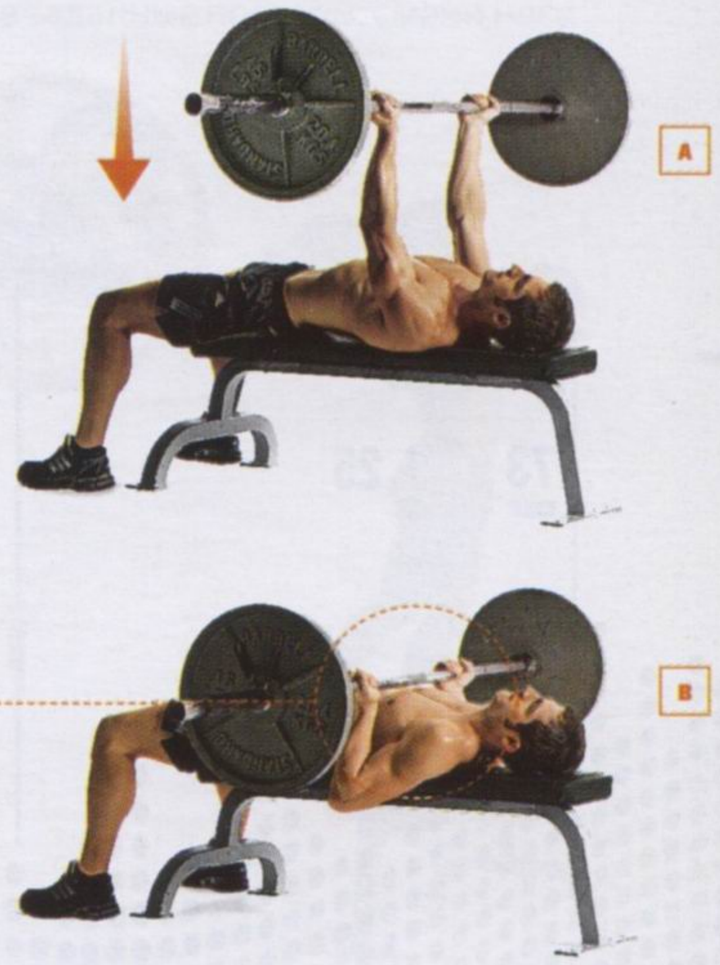
5
Подтягивания разнохватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее разными хватами – прямым и обратным. Поднимись вверх до тех пор, пока твой подборок не пройдет линию турника, и плавно вернись в исходное положение. Для выполнения следующего сета смени вид захвата для каждой руки.

ВАЖНО: хват на ширине плеч или несколько шире.

6
Жим лежа обратным хватом

Ляг на скамью, взяв штангу средним обратным хватом – ладони направлены в сторону головы и расположены немного шире плеч. Сведи лопатки и опусти гриф на середину груди. Мощным движением верни снаряд в исходное положение.



ВАЖНО: направляй локти под удобным углом относительно корпуса.

7
Подтягивания на низкой перекладине одной рукой

Ляг под перекладину, установленную на высоте твоего пояса. Левой рукой возьмись за перекладину, ступни поставь вместе и выпрями тело в одну линию с ногами. Подтяни себя к перекладине, вернись в исходное положение и сразу же смени руку. Слишком сложно? Тогда сгибай колени или пользуйся двумя руками сразу.

ВАЖНО: свободную руку устремляй в потолок мощным движением, похожим на прямой удар.

8
Позиция планки с перемещением веса

Прими положение планки, встав на локти и вытянув тело в одну линию, гантель небольшого веса расположи справа от себя. Не меняя положения, возьми гантель правой рукой и перемести ее в левую, в несколько приемов передавая снаряд из руки в руку и своевременно переминаясь на локтях. Верни гантель на место.

ВАЖНО: следи за положением корпуса и не допускай, чтобы он разворачивался в сторону перемещения гантели. ■

476
КИЛОГРАММОВ – РЕКОРД В ЖИМЕ ЛЕЖА, УСТАНОВЛЕННЫЙ РАЙАНОМ КЕННЕЛИ В СЕНТЯБРЕ 2007 ГОДА

556
КИЛОГРАММОВ ОСИЛИЛ В ПРИСЕДАНИЯХ СО ШТАНГОЙ ЗНАМЕНИТЫЙ МАЙК МИЛЛЕР

457
КИЛОГРАММОВ ПОДНЯЛ В СТАНОВОЙ ТЯГЕ ЭНДИ БОЛТОН

Epidem.ru

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

ВЗГЛЯНУВ ПО-НОВОМУ НА ДАВНО ЗНАКОМЫЕ ВЕЩИ, МОЖНО УВИДЕТЬ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО. ОСВЕЖИ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ТРЕНИРОВКИ И ПОЛУЧИ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ ОТ СТАРЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

УЧИМСЯ ПОДТЯГИВАТЬСЯ

Самый правильный турник – это тот, на котором ты подтягиваешься, потому что, если ты просто любуешься по утрам его изящной формой, ТТХ не имеют особого значения. Если же ты хочешь улучшить свой любимый турник, чтобы подтягивания были еще эффективней, подвесь его на цепях к подходящей балке. Цепи заставят мышцы кора сильнее напрягаться при подъеме тела.

Вот еще несколько полезных советов. Что у тебя быстрее всего устает при подтягиваниях? Правильно, плечи и руки. Но если ты сможешь научиться не утомлять их слишком быстро, подтягивание станет твоим идеальным упражнением для "постройки" широчайших мышц спины. В чем секрет? Старайся расслаблять руки и оттягивать лопатки назад и вниз. Постарайся зацепиться за турник пальцами, а не сжимать его ими, и сосредоточь давление на мизинце, безымянном и среднем пальцах. Затем оттяни лопатки назад и думай не о том, чтобы вытянуть тело вверх с помощью силы рук, а о том, как достать локтями до широчайших мышц спины. Подтянулся? Спрыгивай с турника и переходи к следующему упражнению твоей тренировочной системы. А после каждого выполненного упражнения подтягивайся один раз. В итоге к концу тренировки ты подтянешься вдвое больше раз, чем если бы подтягивался сразу до предела возможностей.

ТЕКСТ: SCOTT QUILL, ФОТО: EMBRY RUCKER

ПРИБЛИЖАЯ НЕБО

Чтобы научиться прыгать выше, сосредоточься на том, как ты отталкиваешь от себя землю в момент выпрыгивания. А для лучших результатов добавь к этой стратегической мысли следующее простое упражнение. Стань на край 30-сантиметрового ящика и шагни с него так, чтобы приземлиться на носки обеих ног одновременно (пятки не должны коснуться земли). В момент соприкосновения с землей выпрыгни вверх так высоко, как только можешь. Это один повтор. Забирайся обратно на ящик и продолжай упражняться. Выполни 4-5 сетов по 3-5 повторов, отдыхая 60-90 секунд между сетами.

ВЫПАД ЗА СКОРОСТЬЮ

Вместо того чтобы делать выпад с двумя гантелями по бокам, попробуй выполнять это упражнение с одной гантелей впереди корпуса, удерживая ее на вытянутых руках. Так ты не будешь наклоняться вперед, когда устанешь. В результате с каждым повтором нагрузка на ягодичные мышцы будет больше, что поможет тебе выработать больше силы, необходимой для рывка в спринте.

ПЕСОЧЕК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Нет штанги? Возьми мешок с песком. Сэкономишь деньги и выиграешь дополнительную нагрузку при том же весе. Из-за того что форма у мешка неправильная и непостоянная, для его поднятия необходимо задействовать больше мышц и приложить больше усилий. Так что купи себе в ближайшем строительном магазине мешок песка и используй его для жима, толчков, подъемов на бицепс, приседаний и становой тяги.

НА РАЗОГРЕВ

Не знаешь, как разогреть мышцы перед тренировкой? Попробуй эту простую 2-минутную схему. Все составляющие выполняешь по 15 секунд. Сначала бег на месте, высоко поднимая колени, потом прыжки "руки вместе, ноги врозь" и наоборот, затем прыжки "колени к плечам" и, наконец, прыжки из стороны в сторону. Отпрыгал — падаешь на пол и выполняешь отжимания, подъемы корпуса лежа на спине, бег в упоре лежа и подтягивание колен к груди прыжком в упоре лежа. Таким образом через две минуты ты активизируешь мышцы практически всего тела. Исследования, проведенные в Военной академии США в Вест-Пойнте, утверждают, что разминка такого рода помогает выше прыгать, быстрее бегать на короткие дистанции и заодно усиливает бросок.

БОЛЬ В ПЛЕЧАХ? ЗАБУДЬ!

Причина боли зачастую кроется совсем не в том месте, которое у тебя болит. Если у тебя болит передняя часть плеча, нужно массажировать, охлаждать и растягивать его заднюю часть. Попробуй следующую растяжку для плеч. Ляг на правый бок, правая рука на полу перпендикулярно корпусу, а правое предплечье направлено вверх. Удерживая лопатки сведенными вместе и не отрывая локтя, выгни ладонь как можно дальше в направлении пола, а затем в противоположном направлении. Выполнять по 10 повторов.

БОСОЙ И БЫСТРЫЙ

Бег или прыжки на скакалке босиком на траве или песке укрепляют своды стопы и ахилловы сухожилия и даже помогают бегунам, страдающим плоскостопием, восстановить правильную механику. Кстати, тренируясь босиком, ты научишься бегать быстрее за счет развития малых мышц стопы.

ЧЕМПИОНСКИЙ ФИНАЛ

После последнего полного повтора в заключительном сете выполни еще от 4 до 8 повторов в завершающей четверти движения, затем задержи вес в финальной позиции на 5-10 секунд.

ЧЕМ МЕДЛЕННЕЙ ВНИЗ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ВВЕРХ

Когда ты опускаешь тело после подтягивания, старайся делать это как можно медленней. Вследствие этого и бицепс, и трицепс будут задействованы одновременно, что может привести к выбросу веществ, необходимых для сокращения мышц. В результате тебе будет легче вытянуть тело обратно вверх.

СИЛА — В РАВНОВЕСИИ

ДОСТИЖЕНИЕ БАЛАНСА МЕЖДУ СИЛОЙ И УСТОЙЧИВОСТЬЮ — ОСНОВА ТРЕНИРОВОК В БАСКЕТБОЛЕ И МНОГИХ ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА. КОНЕЧНО, ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОЙ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ДОСКЕ, НАПОМИНАЮЩЕЙ СКЕЙТ БЕЗ КОЛЕС, ТЕБЕ РАНОВАТО. НО ТЫ ВПОЛНЕ МОЖЕШЬ ПОПРОБОВАТЬ ДЕЛАТЬ НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В НЕРАВНОМЕРНОЙ СТОЙКЕ: ОДНА НОГА ВПЕРЕДИ, ВТОРАЯ — СЗАДИ. ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ КОРА И ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ. КСТАТИ, НЕ ЗАБЫВАЙ МЕНЯТЬ НОГИ МЕСТАМИ ПОСЛЕ КАЖДОГО СЕТА.

5 КГ СВЕРХУ

Чтобы выжимать больший вес на лавке, воспользуйся таким приемом: в момент опускания штанги к груди приподними голову и верхнюю часть спины, как будто пытаясь сесть. В момент прикосновения штанги к футболке подайся назад и вытолкни штангу обратно изо всех сил. Тело сработает как пружина и поможет вытолкнуть больший вес. (Обязательно выполняй это упражнение со страхующим напарником.)

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ

Перед выполнением становой тяги разомнись: делай это упражнение с облегченным весом, стоя на 10-сантиметровой ступени или подставке. После разминки тянуть будет легче за счет того, что высота, на которую придется поднимать снаряд, станет меньше. "На разогрев" выполни три сета по три повтора с весом, составляющим 50, 75 и 90 процентов соответственно от веса, с которым ты планируешь работать.

ПРОСНИСЬ И КАЧАЙСЯ

Предпочитаешь тренироваться по утрам, но очень долго просыпаешься? Твоему горю *можно помочь*. Наливаешь в таз совсем холодной воды по щиколотки и заскакиваешь туда на 20 секунд. А теперь вытри ноги и "на зарядку становись". Холодная вода пробудит твою нервную систему ото сна, и ты почувствуешь прилив энергии.

ТЯНИ РЕЗИНУ

Любимые отмазки лентяев насчет того, что тренироваться негде, не с чем или некогда, больше не канают. Потому что есть резиновые жгуты, с которыми можно тренироваться где угодно и когда угодно и которые даже можно брать с собой в командировки. Сплошная выгода: можешь худеть, качать мышцы, повышать выносливость и подвижность, при этом тренировочное оборудование почти ничего не весит, да и места занимает всего ничего. Подробности можешь почитать здесь: *resistancebandtraining.com*

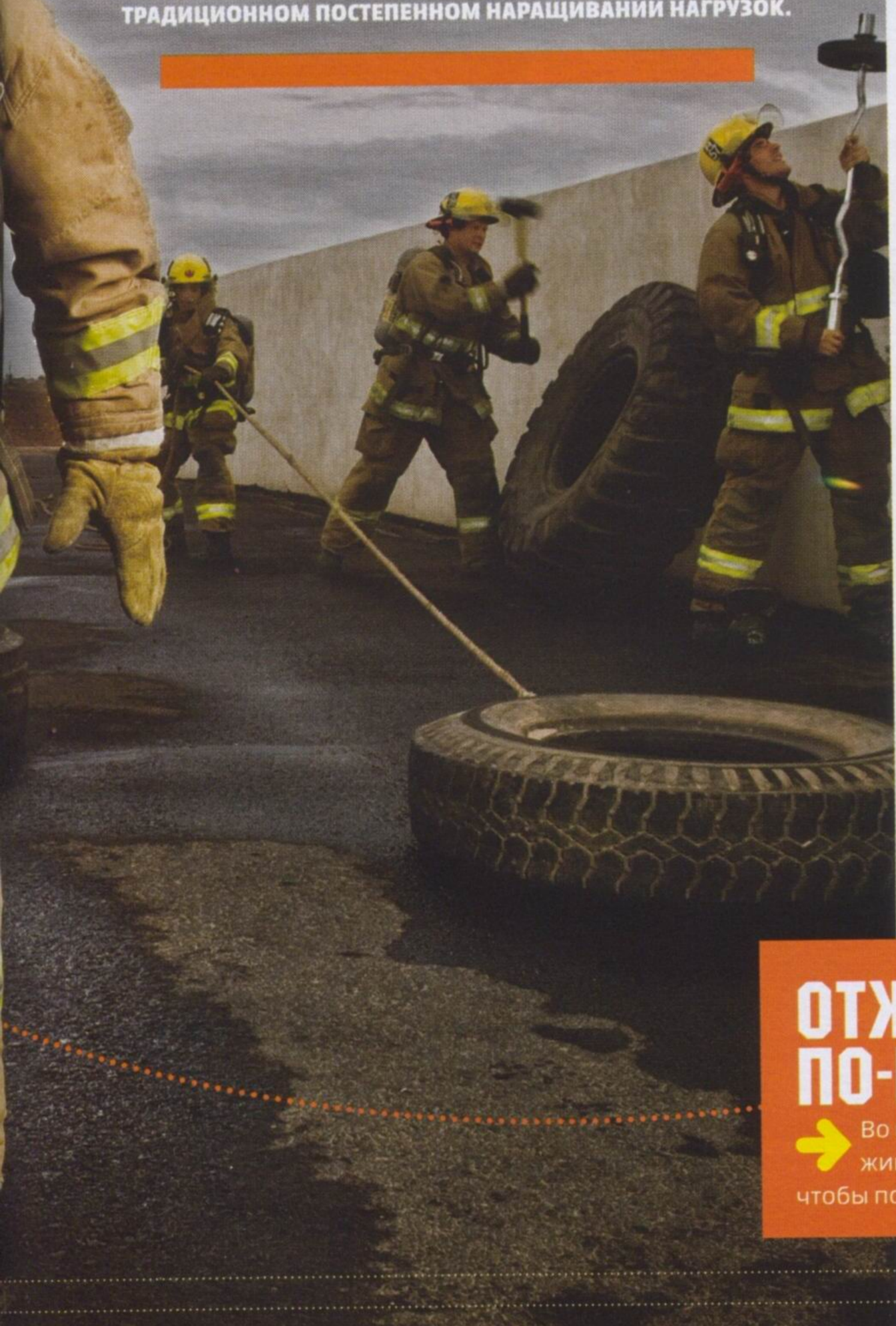
4 НЕДЕЛИ ОБМАНА

Напряжение в мышцах значительно спадает в финальной стадии движения. Но этого можно легко избежать. Начни выполнять жим, подъемы на бицепс и тягу в наклоне с руками, согнутыми в локте сантиметров на 15. Это позволит сохранить напряжение и ускорит рост мышц. Делай 3-4 сета по 10-15 повторов, и так целый месяц. Затем возвращайся к обычном варианту, чтобы увеличить силу и гибкость.

www.menshealth.com.ua MH

МЫШЦЫ ДЛЯ ВСЕГО

ТРЕНИРОВАТЬСЯ КАЖДЫЙ РАЗ ПО ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ СХЕМЕ – ЭТО ХОРОШО, НО НЕ СОВСЕМ ЭФФЕКТИВНО. СХЕМА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОГО ДНЯ ЗАВИСИТ ОТ МНОГИХ ФАКТОРОВ – ОТ ТОГО, КАК ТЫ СПАЛ НАКАНУНЕ, ЧЕМ ТЫ ПИТАЛСЯ НЕСКОЛЬКО ПРЕДЫДУЩИХ ДНЕЙ, КАКОВ У ТЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ УРОВЕНЬ СТРЕССА И МОТИВАЦИИ И ТАК ДАЛЕЕ. ТАК ЧТО КАЖДЫЙ ЗДРАВОМЫСЛЯЩИЙ ЛЮБИТЕЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОЛЖЕН ЭТО ВСЕ УЧИТЫВАТЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ. ВПРОЧЕМ, ЕСТЬ МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ НЕСКОЛЬКО УПРОСТИТЬ ЭТУ ЗАДАЧУ – НАЗОВЕМ ЕГО "МЕТОД ВОЛНООБРАЗНОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ". СУТЬ ЕГО ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО КОЛИЧЕСТВО СЕТОВ И ПОВТОРОВ ВАРЬИРУЕТСЯ ДЛЯ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ДНЯ НЕДЕЛИ. НАПРИМЕР, В ПОНЕДЕЛЬНИК ТЫ ДЕЛАЕШЬ 3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ, В СРЕДУ – 4 СЕТА ПО 5 ПОВТОРОВ, А В ПЯТНИЦУ – 2 СЕТА ПО 15. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ИСПОЛЬЗУЯ ЭТУ СХЕМУ, ТЫ СМОЖЕШЬ АВТОМАТИЧЕСКИ РАЗНООБРАЗИТЬ ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК, ЧТО ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ БЫСТРЕЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ И ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ. КРОМЕ ТОГО, ПРИ ТРЕНИРОВКАХ ПО ЭТОМУ МЕТОДУ СИЛА ВОЗРАСТАЕТ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ПРИ ТРАДИЦИОННОМ ПОСТЕПЕННОМ НАРАЩИВАНИИ НАГРУЗОК.



ЖИРОСЖИГАТЕЛЬ

Хочешь похудеть? Заканчивай каждую тренировку с весом комплексом упражнений под кодовым названием "Делай ноги". Эта схема очень эффективна для снижения веса и для укрепления сердечно-сосудистой системы. Выполняй каждое упражнение по 15 секунд без перерывов, затем отдохни и выполни всю схему еще 1-2 раза. По мере улучшения формы постепенно увеличивай время до 30 секунд.

«ДЕЛАЙ НОГИ»

1. Приседания с прыжками : присел — выпрыгнул повыше.
2. Приседания на скорость: быстро присел — быстро встал.
3. Приседания с паузой: при каждом приседании задержись на 1 секунду в нижней позиции.
4. Стойка в полуприседе: присядь (ноги под прямым углом, спина ровная) и стой так до конца сета.

НЕТ ПРЕПЯТСТВИЙ? СОЗДАЙ ИХ!

Соседи-поляки изобрели неплохое упражнение для мышц пресса, заодно прорабатывающее все мышцы кора. Под турником параллельно перекладине ставится лавка. Ты висишь на турнике, стопы вместе, колени слегка согнуты, ноги по одну сторону лавки. А теперь, не меняя угла сгиба в коленях, просто перенеси ноги на другую сторону лавки и обратно и повторяй так на протяжении 10-15 секунд. Твоя цель — научиться выполнять это упражнение в объеме 2 сета по 60 секунд с перерывом между сетами от 30 до 90 секунд.

ФОКУСИРУЙСЯ

Если ты обожаешь любоваться своим мускулистым отражением в зеркале во время тренировки, воздержись от этой нарциссической привычки при выполнении приседаний со штангой. Если будешь глазеть на себя, начнешь непроизвольно подаваться вперед, что приведет к излишнему напряжению мышц нижней части спины и общему снижению силы. Перед тем как начать приседание, выбери неподвижную отметку на стене чуть выше уровня глаз и сосредоточь взгляд на ней на протяжении всего упражнения. Заодно попроси напарника проследить за твоей техникой и сказать, все ли ты правильно делаешь.

ОТЖИМАЙСЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Во время отжимания тело не должно сгибаться – напряги живот и слегка выгни ягодицы и бедра, затем опускай тело так, чтобы подбородок, грудь и бедра коснулись земли одновременно.

ПРИБАВКА В СИЛЕ

ГИРЮ ПОКИДАТЬ – ОТЛИЧНОЕ ВЗРЫВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. К ТОМУ ЖЕ ЗА СЧЕТ ЗАДЕЙСТВОВАНИЯ БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ОБЫЧНО, ЧИСЛА МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН ОНО ПОМОЖЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАСТОЙ В РОСТЕ СИЛЫ. БОЛЬШИНСТВО ТЕХ, КТО НЕ СМОГ ВЫЖАТЬ ИЗ ГИРИ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ, ПРОСТО НЕ ОВЛАДЕЛИ ТЕХНИКОЙ ИЛИ ЖЕ ТРЕНИРОВАЛИСЬ СО СЛИШКОМ ЛЕГКОЙ ГИРЕЙ. МОЗГ ДАЕТ КОМАНДУ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ МЫШЦЫ ПО МАКСИМУМУ ТОЛЬКО ПРИ РАБОТЕ С ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫМ ВЕСОМ. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЕС ГИРИ ДЛЯ РЫВКА? НАЙДИ ПАРУ ГАНТЕЛЕЙ С ТАКИМ ВЕСОМ, С КОТОРЫМ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫПОЛНИТЬ НЕ БОЛЕЕ 5 ШРАГОВ (ШРАГ – ЭТО КОГДА ПЛЕЧИ *ВВЕРХ* ПОДНИМАЮТ), ДА И ТО С ТРУДОМ. ОТ ЭТОЙ МАССЫ ОТНИМИ 5 КИЛОГРАММОВ И ПОЛУЧИШЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС. И УЧТИ: НЕ ДЕЛАЙ ЗА ПОДХОД БОЛЬШЕ 5 ПОВТОРОВ.

ПРИБАВКА К БИЦЕПСУ

При жиме на бицепс представь, что у тебя между лопатками зажат грейпфрут. При сведенных вместе и назад лопатках в положении стоя вращающая мышца будет лучше контролировать головку плечевой кости, что позволит бицепсу выработать больше силы. Результат — больше повторов с бОльшим весом, рост бицепса и прибавка в силе.

ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ

С детства мечтал обрасти мышцами? Все когда-то мечтали... Если тебе уже натикало 30-40 лет, самое время вспомнить про мечту и взяться за штангу. Так как метаболизм в этом возрасте более медленный, худощавым мужчинам становится легче накачать мускулатуру, чем в молодости. Впрочем, это не отменяет факта, что накачать мышцы можно в любом возрасте.

СЛАБОЕ ЗВЕНО

9 парней из 10 не уделяют достаточного внимания тренировке нижней части спины. И в этом заключается их ошибка, так как там скрыт ключ к силе всего тела. Выполняй это упражнение хотя бы раз в неделю после тренировки мышц нижней части тела, и все будет в порядке: удерживая штангу сзади на верхней части спины, сядь на ровную лавку, торс держи вертикально. Сохраняя естественный изгиб в пояснице (появившийся за счет штанги на плечах), нагнись вперед так далеко, как только сможешь, затем верни торс в вертикальное положение. Это — 1 повтор. Делай 5 подходов по 10 повторов, отдых между подходами — 60-90 секунд.

БОЛЬШЕ ПОВТОРОВ? ЗАПРОСТО!

При выполнении жима лежа старайся держать запястья максимально прямыми. Если запястья сильно согнуты, трицепс устает намного быстрее из-за того, что штанга находится слишком далеко от твоего центра тяжести.

ОЧИ ГОРЕ

При подтягиваниях старайся направлять взгляд в потолок. За счет этого ты будешь тянуть к перекладине грудь, а не подбородок. Что позитивно отразится на широчайших мышцах спины.

ПРИСЕДАЙ ПРАВИЛЬНО

Перед тем как начать сгибать колени, максимально выгни бедра назад. Во-первых, это ослабит нагрузку на колени, во-вторых, задействует подколенные сухожилия и ягодичные мышцы.

НЕ УСЛОЖНЯЙ

Штирлиц знал, что лучше всего усваивается последняя фраза. Поэтому основное мы приберегли на закуску. Для отличных результатов совершенно не требуется навороченный зал или крутой спортивный костюм. Вряд ли у гладиаторов были супертренажеры. Так что правило первое: если тебе не с чем тренироваться, тренируйся с тяжелыми предметами. Заводишь себе мешок с песком или цементом — и поднимаешь, ходишь с ним, приседаешь и т.д. Правило второе: мышцы лучше всего растут при тренировке по нелинейным схемам. Например, попробуй отжимания по кругу: принимаешь упор лежа и, не меняя точки упора ног, переступаешь руками вокруг этой оси, как по циферблату, выполняя пять отжиманий в каждой позиции. Второй вариант: “пометь территорию” так, чтобы ты мог бегать, прыгать и скакать на скакалке по разным схемам движения. Например, поставь 10 дужек (ящиков, пластиковых бутылок и т. д.) и перепрыгни через них 10 раз. Или выставь метки восьмиугольником, стань в центре и бегай спринт в каждый угол и обратно. Или прыгай зигзагами на скакалке по двору туда-обратно. Сгонишь лишний вес — это раз, улучшишь форму — это два. Причем бесплатно и не теряя времени на дорогу в зал и обратно.

СИЛЬНЕЕ ЗА 5 СЕКУНД

Эта штука работает практически с каждым упражнением! Перед тем как начать упражнение с весом, подержи штангу или ту тяжесть, с которой ты тренируешься, 3-5 секунд в исходном положении и столько же – после выполнения последнего повтора в сете. Это стимулирует центральную нервную систему задействовать больше мышечных волокон, таким образом, высвобождается больше силы. ■

ЧАСТИ ТЕЛА

В футболисте, который планирует попасть на следующий чемпионат Европы, все должно быть прекрасно: и ноги, и руки, и голова, и вес, и позиция. Насколько именно — читай ниже.

РУКИ

⊕ Сильные руки нужны голкиперу и полевому футболисту во время вбрасывания мяча из-за боковой линии. Некоторые могут послать его оттуда далеко и точно, начав тем самым опасную атаку. Рекорд принадлежит некоему Майклу Лохнеру, который смог отправить мяч на 48,17 м.

⊖ На поле почти все, что можно сделать руками, — нарушение. Захваты, толчки, удары соперника жестко караются. Руки лучше держать ближе к телу, особенно в штрафной площади. Если мяч попадет в руку и судья определит, что именно рука нашла мяч, а не наоборот, будет пенальти.

ТУЛОВИЩЕ

⊕ Идеальный вес футболиста высчитывается по формуле: объем грудной клетки, умноженный на рост и разделенный на 240. Но есть и более точные данные. Исследование 712 участников чемпионата мира 2002 года показало, что средний рост игроков национальных сборных — 180,9 см, средний вес — 75,91 кг, а средний возраст — 27,49 года. Кстати, о весе — за время игры футболист теряет около 2 кг.

⊖ Распространенная травма — расширение паховых колец. Замена не нужна. Лечение длится две недели, но есть профилактика: упражнения на пресс и мышцы спины, растяжка и плавание.

ГОЛОВА

⊕ По статистике, только одна подача верхом из 183 заканчивается голом (при подаче низом шансы 1 к 12).

⊖ Средняя скорость мяча в момент касания с головой футболиста — 90 км/ч. ФИФА рекомендует игрокам по возможности избегать ударов головой, предлагая лучше делать шаг назад и принимать мяч на грудь. Игроку, вводящему мяч из-за боковой или делающему передачу, советуют направлять его в ноги партнеру, чтобы не провоцировать борьбу за мяч в воздухе. Самую большую опасность представляют головы коллег, выпрыгнувших за тем же мячом. Последствия удара головой о голову могут быть любыми — от рассечения до летального исхода.

ПОЗИЦИЯ

Обычно вратари национальных сборных старше и крупнее остальных игроков. Их средний возраст — 29,5 лет, средний рост — 186,42 см, средний вес — 81,62 кг. 93% вратарей выше 180 см, а 24% — переросли и отметку в 190 см.

На втором месте по габаритам — защитники: 181,87 см. На третьем — нападающие: 180,27 см. Ниже всех — игроки средней линии: 178,36 см.

Чем дальше от ворот, тем больше можно ошибаться. Ошибки вратаря недопустимы, защитнику можно совершать около 10% брака, полузащитнику — 15%, ну а нападающему простят, даже если половина его действий будет браком. Но при этом общий процент ошибок у команды не должен превышать 20%.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СЕРДЦЕ

⊕ Средний пульс спортсмена во время матча – 157 ударов в минуту. Это эквивалент работы на 75% возможностей по шкале VO2max (потребление кислорода на максимуме нагрузки).

⊖ Из-за нескольких смертей на поле, вызванных проблемами с сердцем, перед Евро все игроки сборных проходят кардиологическое обследование.

МЯЧ

Длина окружности – не более 70 см и не менее 68 см. На момент начала матча весит 410-450 г и имеет давление, равное 0,6-1,1 атмосферы. Скорость полета мяча – от 21 до 137 км/ч. Из полутора часов игрового времени лишь 4 минуты каждый из футболистов владеет мячом.

НОГИ

⊕ Хороший футболист преодолевает за матч 12-15 км. 3-3,5 – проходит пешком, 4,5-5 – пробегает на средней скорости, 2-3 – бежит на максимуме возможностей, порядка 2 км – разгоняясь и чуть больше километра – задом наперед.

⊖ В течение матча нагрузка на ноги игрока постоянно меняется. Например, нападающий совершает за игру около 30 рывков-ускорений (максимальная скорость в рывке – 8-9 м/с). Восстановление после каждого из таких ускорений должно занимать не менее 40 сек.

На 1000 часов игры в футбол приходится от 10 до 50 травм ног. Причина половины из них – фолы соперника.

● **УШИБ** Самая частая травма; не спасают даже щитки. Наиболее болезненный – ушиб голени. В лучшем случае проходит за день, в худшем – приводит к воспалению надкостницы. Лечение: заморозка (прямо на поле брызгают хлорэтилом), потом холод и мази. Замена не нужна.

● **ТРАВМЫ МЫШЦ** Перенапряжение и растяжение проходят за день-два. Лечение – покой, холод. Чаще всего замена не требуется. Другое дело надрыв. Лечение занимает до 24 дней. Замена неизбежна.

● **ТРАВМЫ СУСТАВОВ И СВЯЗОК** В первую очередь страдают колено и голеностоп. Характер повреждений может быть разным. При некоторых футболист продолжит игру, но часто нужна замена. Особенно опасны подкаты сзади, к которым игрок не готов. Первым в зоне риска стоит мениск – это четыре недели лечения. Самое худшее – разрыв крестообразных связок колена: лечение займет полгода и, скорее всего, будет включать операцию по замене связок на искусственные или собственные, взятые из другого места.

ФОРМА

Майки из специальных материалов лучше прилегают и обеспечивают более быстрый отвод пота с тела на поверхность ткани и, соответственно, более быстрое высыхание. Кроме того, за такую майку сложнее схватить убегающего в атаку игрока.

БУТСЫ

Футболиста кормят не только ноги, но и бутсы. Штука это сугубо индивидуальная, и каждый игрок волен выбирать модель по своему усмотрению, не взирая на форму команды.

ГАЗОН

Высота травы футбольного газона – 1,8-2,8 см. На чемпионатах Европы используется только натуральное покрытие. Синтетика не дает нормального скольжения, которое нужно для расслабления мышц. На искусственном газоне сцепление происходит быстрее, в итоге мышцы всегда напряжены. Из-за этого они теряют эластичность.

ГОЛЫ

Больше всего голов забивают при розыгрыше стандартов – примерно 5 из 10. Чуть меньше – в результате контратак. Реже всего ко взятию ворот приводит длинная комбинация – 1 гол из 10.

ПОЛЕ

На чемпионате Европы 2008 впервые все поля будут одного размера – 105 м в длину и 68 в ширину. До этого правила допускали отклонения: от 100 до 110 м в длину и от 64 до 75 м в ширину.

МН
СТИЛЬ

СТАВКИ СДЕЛАНЫ, ГОСПОДА!

Азартные игры – это настолько плохо, что даже хорошо. Особенно если это касается внешнего вида: сегодня модно выглядеть как катала или наперсточник.

Раньше короны с мастями и черепа с костями украшали пиратские флаги и шкуру уголовников, но этим летом вся эта красота перекочевала в одежные принты и аксессуары. Теперь чтобы почувствовать себя крутым парнем, сорвавшим банк, не обязательно грабить казино, достаточно прислушаться к советам нашего стилиста.

ИГРОК ОБЫКНОВЕННЫЙ
Кепка **Chevignon**
Футболка **Marc Ecko**
Жилет **Matinique**
Брюки **Matinique**
Ремень **Levi's**
Браслет **Pilgrim**

НАПЕРСТОЧНИК
Пиджак **Sasch**
Футболка **Colins**
Ремень **Levi's**
Шорты **SHS**
Браслет **Pilgrim**
Кроссовки **Clarks**

ЗАВИСИМЫЙ ОТ ИГРОВЫХ АВТОМАТОВ
Рубашка **levi's**
Футболка **Motor**
Джинсы **Replay**
Браслет **Pilgrim**
Туфли **Bronx**

НЕЧИСТЫЙ НА РУКУ КРУПЬЕ
Рубашка **Levi's**
Бабочка **Matinique**
Джинсы **Levi's**
Ремень **Mavi**
Мокасины **Clarks**
Перстень **Pilgrim**

ЗАВСЕГДАТАЙ ПОКЕР-КЛУБА
Кепка **Levi's**
Пуловер **Sasch**
Джинсы **Replay**
Ремень **Levi's**
Кеды **Vagabond**

ВЫШИБАЛА КАРТОЧНЫХ ДОЛГОВ
Реглан **Hilfiger Denim**
Футболка **Lee Coper**
Джинсы **Chevignon**
Подвеска **Pilgrim**
Куртка **Tommy**

ГОП-СТОП

Запомни: перебор горит! Если ты с ног до головы покроешь себя мастями, тебя просто не поймут. Достаточно будет одной футболки с принтом. Для завершения образа можешь использовать брелок или ремень, сделанные в той же стилистике. Мелочь, а приятно!

Брелок **Levi's**

Поло **Colins**

Перстень **Pilgrim**

Футболка **Levi's**

ФОТО: ДЕМЕНТИЙ ЗОЛОТАРЕВ, МОДЕЛЬ: ЮРИЙ АЛЕКСЕЕНКО (L-MODELS)

Тюбик Рубика

Лето, солнце... Что может быть лучше? Ничего. Так что тебе сложно будет утешить подругу, когда она начнет сокрушаться оттого, что все люди как люди, на курортах уже побывали, модным загаром щеголяют, а она вынуждена в душном офисе томиться. Сложно, но не невозможно. Подари ей автозагар. Сделай массаж и умасти ее тело кремом с эффектом присутствия на пляже.... Только руки после этого не забудь помыть.

ФОТО: АНДРЕЙ ДАВИДОВСКИЙ

1. Микропилинг для тела **Plasticity Dior**
2. Увлажняющий автозагар для лица и тела для ежедневного использования **Avene**
3. Пилинг для лица с экстрактом белого чая **Oceanie Oligovital**
4. Гель-автозагар для тела с аргановым маслом **Guerlain Terracotta Sunless**
5. Автозагар для лица с защитой от солнца **Academie**
6. Омолаживающий, увлажняющий эксфолиант для тела **Transvital**
7. Смягчающий эксфолиант для тела **MatiSpa**
8. Крем-пилинг для очищения и отшелушивания кожи лица **Hirudo Derm**
9. Лосьон-спрей "Загар без солнца" **Sisley**
10. Увляжняющий лосьон для тела "Поцелуй солнца" от **Nivea Body**
11. Отшелушивающий крем для тела для сухой кожи **Vichy Lipidiose**
12. Крем-автозагар для тела **Dior Bronze**
13. Массажный эксфолиант для тела **No Complex** от **Givenchy**
14. Отшелушивающее мыло **Nuxe**

СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ

БУДЬ ГОТОВ!

Самый быстрый украинец – профессиональный гонщик и телеведущий Алексей Мочанов вряд ли станет пристально следить за тенденциями в мире моды. Тем не менее сменить несколько комплектов одежды для фотосессии в Men's Health он согласился. Попросил только не предлагать ему позировать в клоунских нарядах...

“У МЕНЯ ОДИН КОСТЮМ. ХОРОШИЙ. НО Я НАДЕВАЮ ЕГО НЕЧАСТО. НЕ МОЕ. Я ЛЮБЛЮ ФУТБОЛКИ”

Футболка **Richmond X**
Брюки **John Varvatos**

Рубашка: **Yohji Yamamoto**

Поло **Puma**
Брюки **John Varvatos**

“Я РЕДКО ПОКУПАЮ СЕБЕ ВЕЩИ. ПРИШЕЛ – НАКУПИЛ. У МЕНЯ МНОГО ОДИНАКОВЫХ ВЕЩЕЙ... Я НЕ ПОНИМАЮ, КАК МУЖИК МОЖЕТ СТОЯТЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ И ДУМАТЬ, ЧТО ЕМУ СЕГОДНЯ НАДЕТЬ”

“ЛЮБЛЮ КЛАССИЧЕСКОЕ СОЧЕТАНИЕ ЦВЕТОВ: СИНИЙ, БЕЛЫЙ, КРАСНЫЙ, ЧЕРНЫЙ. ТЯЖЕЛО ЗАСУНУТЬ СЕБЯ В КОРИЧНЕВО-ЗЕЛЕНОЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО СЕЙЧАС ТАК НОСЯТ”

Рубашка **Boss Orange**
Жилет **G-Star Raw**
Джинсы **CK jeans**
Кеды **Puma**

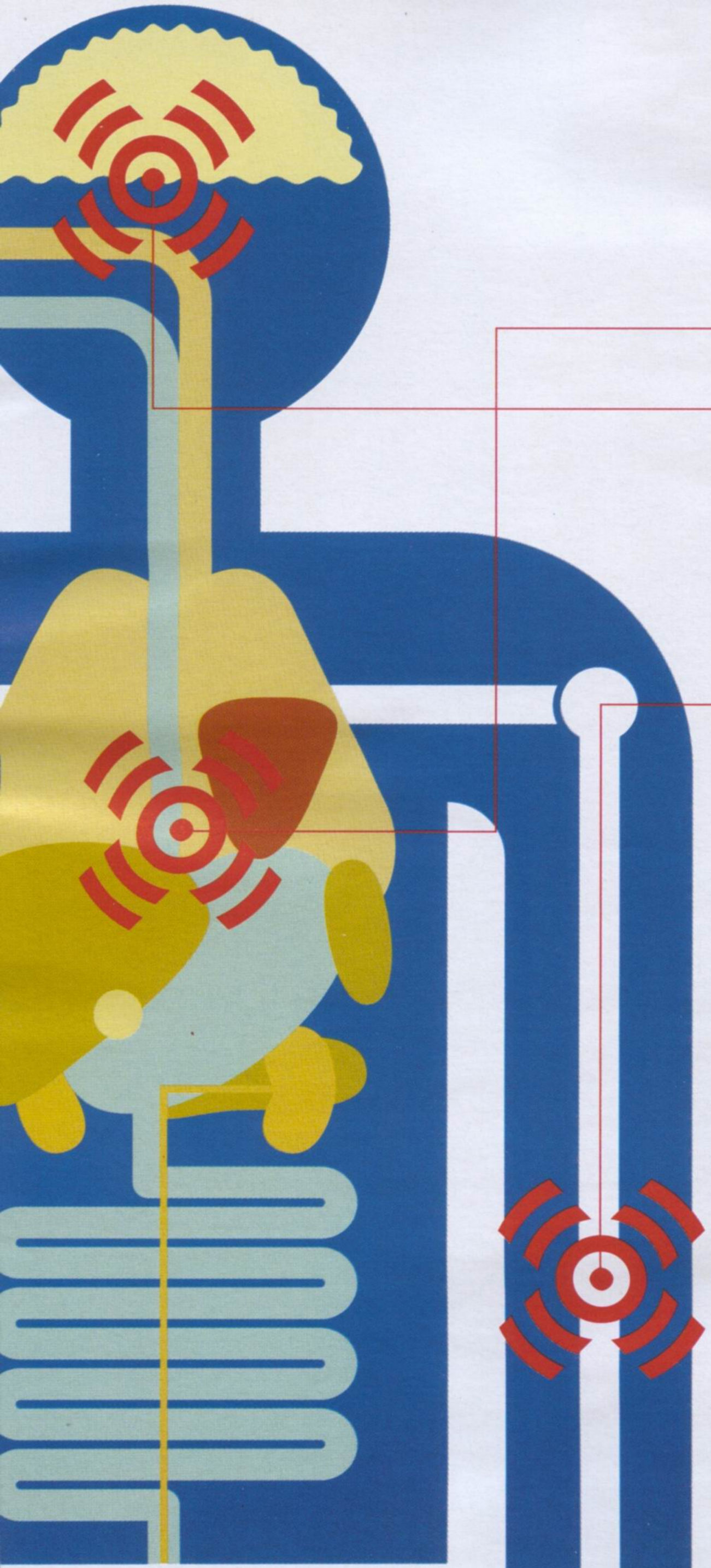
Майка **Undercover Co., ltd**
Ветровка **Boss Orange**

Майка **Circuit Classic Sport Nurburfring**
Брюки **Ann Demeulemeester**

“МЕНЯ БРЕНДЫ ВООБЩЕ НЕ ЕБУТ. VERTU У МЕНЯ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ЭТО NURBURGRING RACETRACK PHONE — ТЕЛЕФОН, СДЕЛАННЫЙ В ЧЕСТЬ МОЕЙ ЛЮБИМОЙ ТРАССЫ. Я ИМ СПОКОЙНО ОТКРЫВАЮ ПИВО, И У НЕГО САПФИРОВОЕ СТЕКЛО, О КОТОРОЕ МОЖНО ПОТУШИТЬ СИГАРЕТУ”.

Майка **Iceberg**
Пуловер **CK Jeans**

Фото, графика **Андрей Давидовский**
Стиль **Катя Булах**
Модель **Алексей Мочанов**



ГДЕ БОЛИТ?

Колет (режет, давит, щипет, стреляет) внутри? Не звони всем врачам подряд, а попробуй локализовать боль. Возможно, все гораздо лучше, чем ты думаешь.

Боли в голове

Достаточно сказать, что одна лишь международная классификация головных болей занимает несколько страниц убористым шрифтом.

КУДА ИДТИ К неврологу и/или нейрохирургу.

Боли в суставах

КУДА ИДТИ Каким бы ни был характер болей, первым делом иди к ревматологу. Если только дело не в физическом повреждении – тогда дуй к хирургу.

Сидя в очереди к врачу, заготовь ответы на эти вопросы:

1. Чем ты успел переболеть за свою жизнь, когда, при каких обстоятельствах?
2. Есть ли у тебя хронические заболевания?
3. При каких обстоятельствах началось нынешнее недомогание?
4. Есть ли у тебя аллергии?
5. Какой образ жизни ты ведешь: занимался ли спортом раньше, занимаешься ли сейчас, как питаешься, есть ли вредные привычки? (Не выгораживай себя! Пьешь, куришь – так и скажи.)

Боль в грудной клетке

- Острая колющая. Озноб, лихорадка и учащенное сердцебиение не исключены.

КУДА ИДТИ К кардиологу. Но надежнее – позвонить в скорую.

- Боль, сопровождающаяся беспричинным страхом, усиленным сердцебиением, учащенным дыханием и потоотделением, говорит о том, что у тебя паническая атака.

КУДА ИДТИ К неврологу.

- Боль, сопровождающаяся кашлем и усиливающаяся при вдохе или кашле. Скорее всего, это проблемы с легкими, не исключен плеврит – воспаление оболочки, покрывающей легкие.

КУДА ИДТИ К терапевту, он назначит рентген и отправит к пульмонологу.

- Боль в области сердца. Усиливается или слабеет при изменении положения тела, поворотах головы, движении рук. Вероятно, это остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника.

КУДА ИДТИ К ортопеду или неврологу, они специализируются на этих проблемах.

- Помимо резкой боли, усиливающейся при глубоком дыхании или кашле, ты чувствуешь одышку и учащение сердцебиения. Это может быть тромбоэмболия легочной артерии – тяжелое состояние, требующее немедленной госпитализации и лечения.

КУДА ИДТИ Доползти до телефона и срочно вызвать скорую.

- Изжога

КУДА ИДТИ К гастроэнтерологу.

ПО ДАННЫМ ВОЗ, 82% ОСЛОЖНЕНИЙ, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ТОГО ИЛИ ИНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАНЫ С ТЕМ, ЧТО ПАЦИЕНТ ДО ПОСЛЕДНЕГО МОМЕНТА ОТКЛАДЫВАЛ ПОХОД К ВРАЧУ И ЗАНИМАЛСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Боль в животе и боку

● Если боль в правом боку беспокоит уже несколько месяцев, надо исключить заболевания печени или желчевыводящих путей.

КУДА ИДТИ На обследование к гастроэнтерологу.

● Ноющая боль в левом боку. Это могут быть проблемы с кишечником, поджелудочной железой.

КУДА ИДТИ Опять-таки на обследование к гастроэнтерологу.

● Спастические боли в животе – обычно бывают волнообразными, разной интенсивности, то усиливаются, то ослабевают. Причины могут быть разные – повышенное газообразование, воспаление, инфекции, даже стресс.

КУДА ИДТИ Иди для начала к гастроэнтерологу, а там уж дальше как повезет.

● Постоянная боль в животе – интенсивность меняется в зависимости от еды, бывает на голодный желудок. Причиной могут быть серьезные воспалительные заболевания органов брюшной полости, язва, панкреатит.

КУДА ИДТИ Есть простое правило – все, что болит выше низа живота, находится в ведении гастроэнтеролога. Низ живота, кишечник и анальная область – вотчина проктолога. Впрочем, у всех правил есть исключения, сам врач тебе про них и расскажет.

● Острые, внезапные, казалось бы, беспричинные боли.

КУДА ИДТИ К хирургу, чтобы он исключил необходимость операции. Но надежнее в таком случае вызвать скорую.

Боли в горле

● Острая боль, сопровождающаяся классическими простудными симптомами. Самый банальный случай – то, что мы называем простудой, – ОРВИ.

КУДА ИДТИ К терапевту.

● Боль хроническая, при этом ты часто простужаешься, постоянно воспалены миндалины. Нужно серьезное лечение.

КУДА ИДТИ К лор-врачу.

● Боль в горле, сопровождающаяся першением, сухостью, может быть признаком острого и хронического фарингита – воспалительного заболевания слизистой оболочки глотки.

КУДА ИДТИ Опять же к лору.

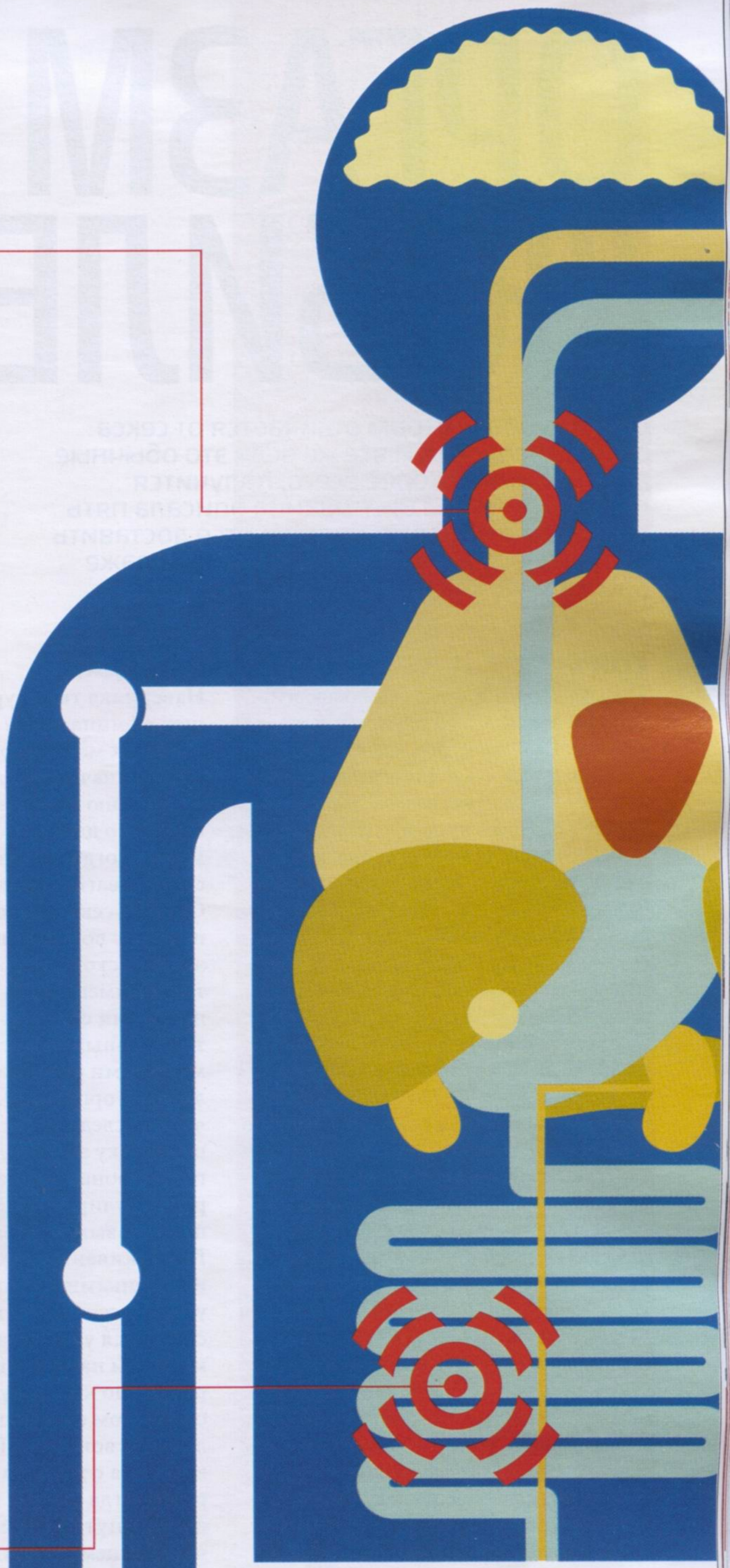
Боли в пояснице

Чаще всего причина – все тот же остеохондроз. Могут быть и мышечные боли.

КУДА ИДТИ Сходи для начала к неврологу и/или нейрохирургу, который даст все необходимые рекомендации. ■

Если ты понятия не имеешь, в чем причина твоего недомогания, смело иди к терапевту. Возможны три варианта развития событий.

Терапевт отправит тебя на дополнительные исследования и анализы; к врачу-специалисту; назначит лечение сам.



ОРГАЗМ "ЮБИЛЕЙНЫЙ"

Секс в субботу утром отличается от секса в среду вечером. И все же если это обычные дни, то и секс, скорее всего, получится обычным. Арина Винтовкина описала пять ситуаций, когда от тебя требуется доставить девушке особенное удовольствие. И даже рассказала, как это сделать.

ССОРА

Про то, что заниматься любовью лучше, чем драться, знаешь не один ты. Девушки тоже в курсе, как это здорово — повыяснять отношения, а потом в качестве компенсации за моральный ущерб получить примирительный оргазм. Вот и доставь ей его, причем совершенно бескорыстно, то есть не требуя ничего взамен. Спешу успокоить особо нервных: велик шанс, что благотворительный сеанс орального секса займет гораздо меньше, чем изнурительные 40 минут. Если дама метала в тебя кухонной утварью не в качестве физразминки, а взаправду сердилась, стало быть, количество адреналина и прочих сильнодействующих веществ в ней сейчас зашкаливает. С таким коктейлем в крови кончить ей будет гораздо проще. Главное условие данного мероприятия — процесс должен возбуждать тебя не меньше, чем ее. Не пытайся ввести партнершу в заблуждение: остервенелые причмокивания и чавканья — ничто по сравнению с твоей несгибаемой эрекцией (если естественным путем ничего не встает или, наоборот, падает, незаметно помоги себе сам). Да, и не забывай: сегодня кайфует она, а ты самоотверженно добываешь ее оргазм, после чего позволяешь девушке отвернуться к стенке и заснуть блаженным сном удовлетворенной женщины.

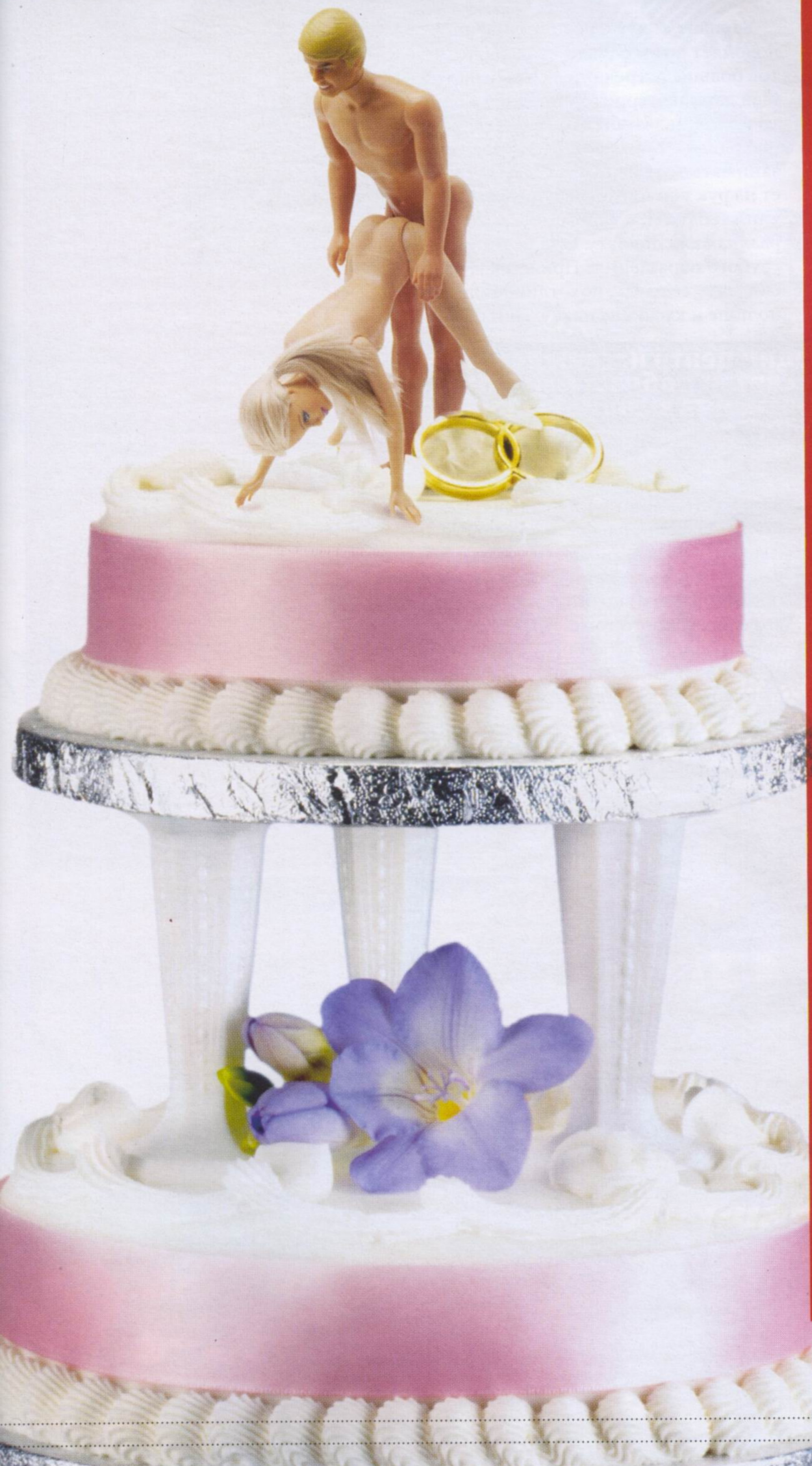
ВАША ДАТА

Наверняка ты в курсе, что для девушек официальные праздники типа восьмых март и прочих дней жестянщиков значат гораздо меньше по сравнению с вашими юбилеями (9,5 недель со дня знакомства, сутки с момента, когда она впервые испытала с тобой вагинальный оргазм, и т.д.). Особый секс для особой даты — это и не секс вовсе. Основной принцип эротического массажа, а именно этим ты и займешься, — первые 15-20 минут всеми силами избегать контакта с главными эрогенными зонами (грудью и половыми органами). Начинать следует со спины, поскольку это рефлексогенная зона, работа которой регулируется спинномозговыми нервами. Поглаживание ладонью и кончиками пальцев у профессионалов массажного дела считается универсальным приемом, которым начинают и заканчивают работу по каждому участку тела. В остальном сам решай, куда и как приладить свои руки. Главное — не теряй контакта с телом, а именно не убирай руку, когда второй конечностью будешь тянуться за массажным маслом, полотенцем или нашатырем (от переизбытка эмоций девушка запросто может лишиться чувств). Это потребует некоторых акробатических навыков, но зато не придется начинать разогрев с самого начала.

Зоны, несправедливо обойденные вниманием, — затылок, задняя поверхность шеи, плеч, руки, спина, кончики пальцев — требуют твоего особого участия. Ах да, чуть не забыла — ноги! Гимн во славу массажа стоп заслуживает отдельной статьи, но пока запомни следующее: точка, расположенная под подушечкой большого пальца, отвечает за сексуальное желание. Для окончательного и бесповоротного запуска эротического механизма найди точку, которая находится на средней линии живота, прямо над краем лобковой кости. Стимулируя ее, можно усилить оргазм, до которого, не сомневайся, вы уже очень скоро доберетесь.

“Главное – не теряй контакта с телом, а именно не убирай руку, когда второй конечностью будешь тянуться за массажным маслом, полотенцем или нашатырем (от переизбытка эмоций девушка запросто может лишиться чувств)”

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.; RUSSIAN LOOK/COLORBOX



СВАДЬБА

Не так страшна первая брачная ночь, как ее описывают в художественной литературе. Тем более что большинство унизительных процедур, вроде отмыкания поясов целомудрия и демонстрации окровавленных простыней родственникам и соседям, благополучно упразднили. Однако попотеть все же придется. Сексологи рекомендуют устроить перед походом в загс "разгрузочную неделю" – семь дней воздержания придадут тебе нужного азарта. В этот светлый день, точнее, ночь, ты просто обязан быть принцем на белом коне. Кстати, никаких коней, а также страпонов, наручников и прочего экстрима. Все должно быть максимально целомудренно, деликатно и... по-особенному. Вот последний пункт и есть корень всех проблем. Как проделать все то, что вы делали уже тысячу раз, так, чтобы создать иллюзию первого раза? Не поверишь, но главное – это антураж, то есть место проведения первой брачной ночи. В идеале – люкс для новобрачных (одно это словосочетание способно вызвать у девушки бурный и продолжительный оргазм). Хотя сгодится и любое другое помещение, лишь бы не ваша привычная спальня, где повсюду, в том числе и на обоях, следы былых эротических баталий. Миллионы алых роз, тысячи свечей и кровать под балдахином тоже никто не отменял. На то, что невеста, перебрав шампанского, не обратит внимания на изыски декора, рассчитывать не стоит. Кстати, в твоих интересах проследить за тем, чтобы твоя, теперь уже законная половина к полуночи не превратилась в тыкву, в смысле – не напилась до павлиньего крика. Сотрудники Минздрава устали повторять: с одной стороны, алкоголь растворяет комплексы и табу, но с другой – блокирует работу многих рецепторов и тормозит наступление оргазма. Оставшись в свою собственную брачную ночь неудовлетворенной, даже самая романтически влюбленная девушка задумается – и на этого негодяя я собираюсь потратить лучшие годы?

РАССТАВАНИЕ

Финальный секс бывает двух разновидностей — "лучше не бывает" и "хуже не придумаешь". В зависимости от целей, которые ты перед собой ставишь. Интим первой категории (с перспективой захаживания к бывшей за дружеским сексом) должен быть в буквальном смысле проникновенным. Поза "ложки", "офицерская" или любая "миссионерская", когда партнеры обращены лицом друг к другу, эффективны в смысле получения оргазмов и в то же время овеяны ностальгическим флером. Чем больше сентиментальных ассоциаций, тем качественнее оргазм грозит девушке. Сексологи убеждены: у женщин центр наслаждений напрямую связан с областями мозга, ответственными за эмоциональные переживания, то есть для полноценной разрядки нам нужны чувства. А вот от коленно-локтевой лучше воздержаться. Партнершу может посетить неприятная догадка: неужели она тебе настолько опостылела, что ты больше не можешь видеть ее лица?

Вариант с "хуже не придумаешь" подойдет в том случае, если ты не готов больше встречаться со своей бывшей даже на территории одной кровати и хочешь, чтобы это желание было обоюдным. Как следует из названия, заниматься этим самым сексом следует из рук вон плохо. Забудь все, чему учил тебя МН, и вспомни все, что так раздражало подругу. Она не переносит грубого обращения? Придется варварски мять ее грудь, похотливо шлепать по попе и кусать за пятку. При виде любовника в носках девушка испытывает жесточайший приступ фригидности? Надень гольфы, а для закрепления эффекта можно еще и резиновые сапоги. Да, и оставь девушку без оргазма. Не только без ее, но и без своего собственного тоже. Если после получаса мытарств ты так и не кончишь — между вами действительно все кончено, прости за каламбур.

> **"У женщин центр наслаждений напрямую связан с областями мозга, ответственными за эмоциональные переживания"**

ОТПУСК

Обязательный пункт курортной программы – секс-марафон. Слишком уж большие надежды обычно возлагаются на отпуск, когда нет надобности вставать по будильнику, чтобы потом быстренько опробовать гостиничную кровать и галопировать на ужин или к историческим достопримечательностям. Колизей с Эйфелевой башней простояли сотню-другую лет, значит, могут подождать и еще денек. Зато девушка явно ждет чего-то большего, нежели стандартные 60 фрикций. Чтобы секс-марафон был засчитан, попробуй продержаться минимум час. Не уверен, что осилишь несколько подходов, – растягивай удовольствие. Из всех способов отсрочить наступление эякуляции по-прежнему самым действенным являются думы на отвлеченные темы, техника стимуляции внешней предстательной области и оттягивания мошонки. Кстати, вполне может быть, что ты себя недооцениваешь. Как выяснили в Калифорнийском университете, для совершения повторного полового акта в большинстве случаев требуются тепло и небольшая стимуляция. То есть просто не вынимай пенис оттуда, где он был, и продолжай совершать фрикции, будто бы ничего такого еще не случилось. Попробуй – профессор Уильям Хартман уверен, что тебе понравится. ■

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

БЕРЕМ КУРС НА ОТДЫХ. ПУТЬ К НЕМУ УКАЖЕТ НАВИГАТОР, А ОСТАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ИЗ ЭТОЙ ПОДБОРКИ ПОЗВОЛИТ ТЕБЕ НАСЛАДИТЬСЯ ХОРОШИМ ФИЛЬМОМ, ПОЗВОНИТЬ ЛЮБИМОЙ И ПЕРЕСТАТЬ ЗАГРОМОЖДАТЬ СТОЛ НЕКРАСИВЫМИ И ГРОМОЗДКИМИ PC.

Philips 47PFL9732D

ЖК-ТЕЛЕВИЗОР Эта коробочка с диагональю 119 сантиметров, технологиями Perfect Pixel HD Engine и Ambilight Surround была признана лучшим европейским ЖК-телевизором Full-HD 2007-2008 года по версии Европейской ассоциации изображения и звука. Разрешение экрана 1920x1080 – самое высокое из всех HD-источников, обеспечивает изображение самого лучшего качества. Технология Perfect Pixel HD Engine призвана трансформировать цифровой сигнал в максимально четкую и предельно естественную картинку с натуральным цветом. Кроме этого, тебя должна порадовать функция Ambilight – трехсторонняя подсветка экрана. 20 000 грн.

● **www.philips.ua**

Sony Ericsson Xperia X1

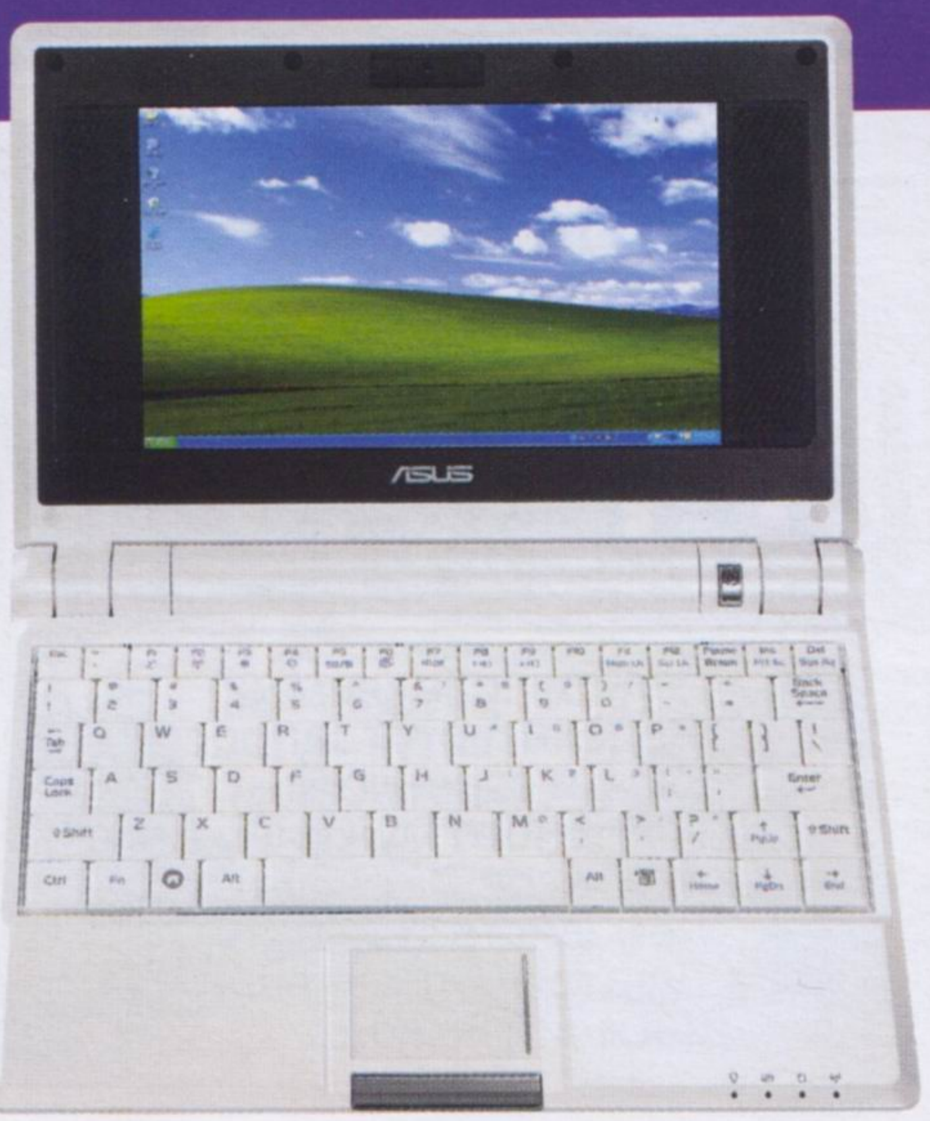
МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ТЕЛЕФОН Компания Sony Ericsson выпустила свой первый телефон под управлением Windows Mobile® 6.1, и сразу стало понятно, что так долго ждали не зря. Если посмотреть на Xperia X1 спереди, можно подумать, что перед нами конкурент iPhone, если повернуть его боком и сдвинуть вверх экран, окажется, что это QWERTY-слайдер, если же перевернуть заднюю панелью вперед, станет видно 3,2-мегапиксельную камеру со вспышкой. В общем, как ни крути, перед тобой будет полноценный мультимедийный центр с сенсорным 3-дюймовым VGA-дисплеем, A2DP Bluetooth, aGPS, Wi-Fi и слотом для microSD. Настроить телефон для своих нужд облегчит возможность располагать инструментальные панели на активном рабочем столе в соответствии с настроением. 3600 грн.

● **www.sonyericsson.com.ua**

Samsung SyncMaster T240

МОНИТОР-ХАМЕЛЕОН Похоже, месторождения серого пластика, из которого раньше так любили делать мониторы, иссякли. Сегодня все больше техники, в которой форма соответствует содержанию. Samsung SyncMaster T240 тому подтверждение. В зависимости от освещения пластик его корпуса переливается разными оттенками. А вот технические данные от времени суток не зависят. Это 24-дюймовый монитор с динамическим коэффициентом контрастности 20 000:1 и временем отклика 2 мс. У него есть различные видеовходы, включая HDMI. При этом потребление энергии в режиме ожидания всего 0,3 Вт. 3600 грн.

● **www.samsung.com.ua**

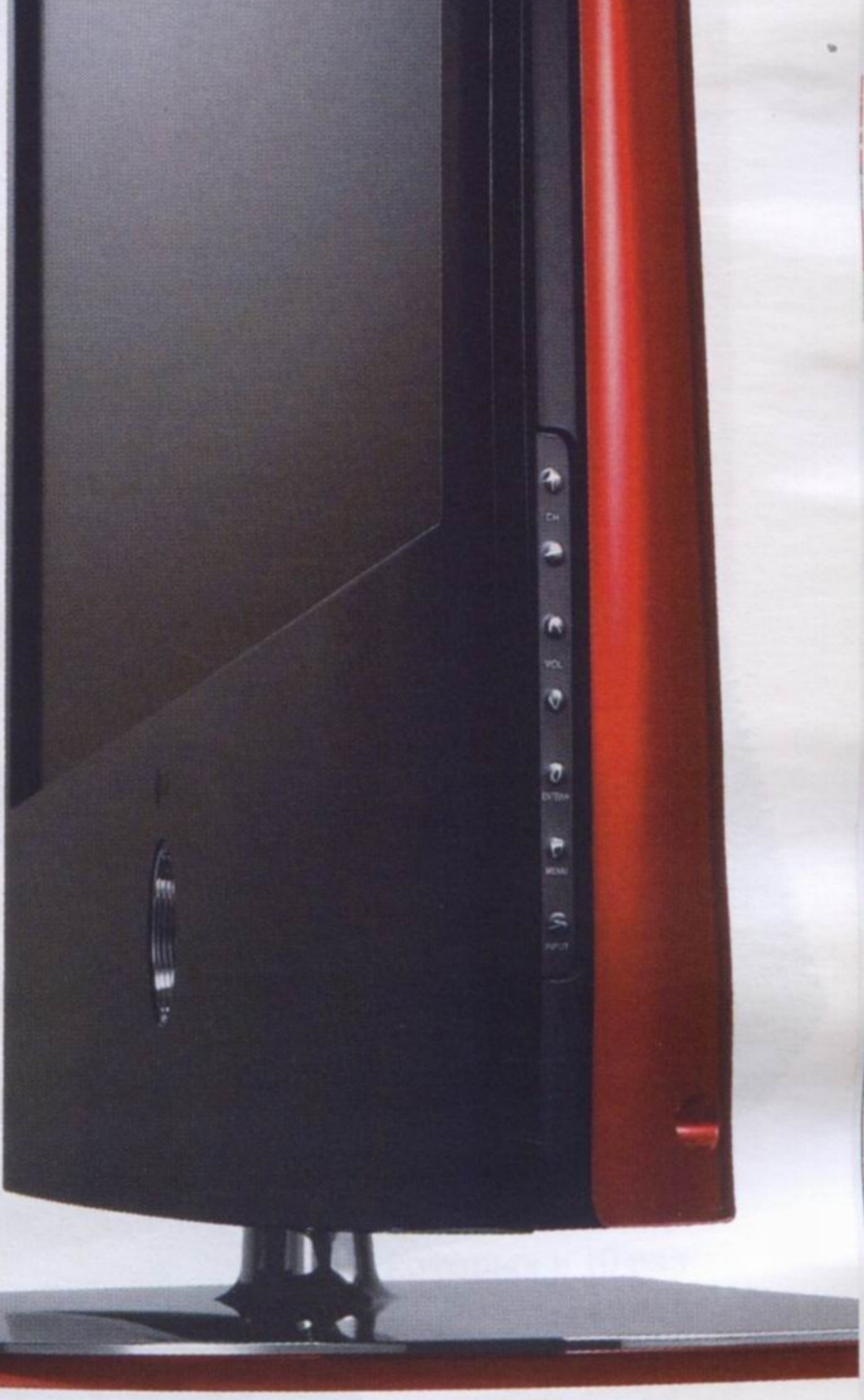


Eee PC 701

КОММУНИКАЦИОННОЕ УСТРОЙСТВО

Новинка от ASUS весит как буханка хлеба – всего 900 грамм, зато обладает 512 MB оперативной памяти, четырьмя гигабайтами встроенной флеш-памяти, беспроводным адаптером Wi-Fi 802.11b/g и Web-камерой. В качестве операционной системы на поставляемых в Украину Eee PC будет использоваться Microsoft Windows XP Home. Если на белые вещи ты все время ставишь пятна, сможешь найти аналогичную модель черного цвета. 2300 грн.

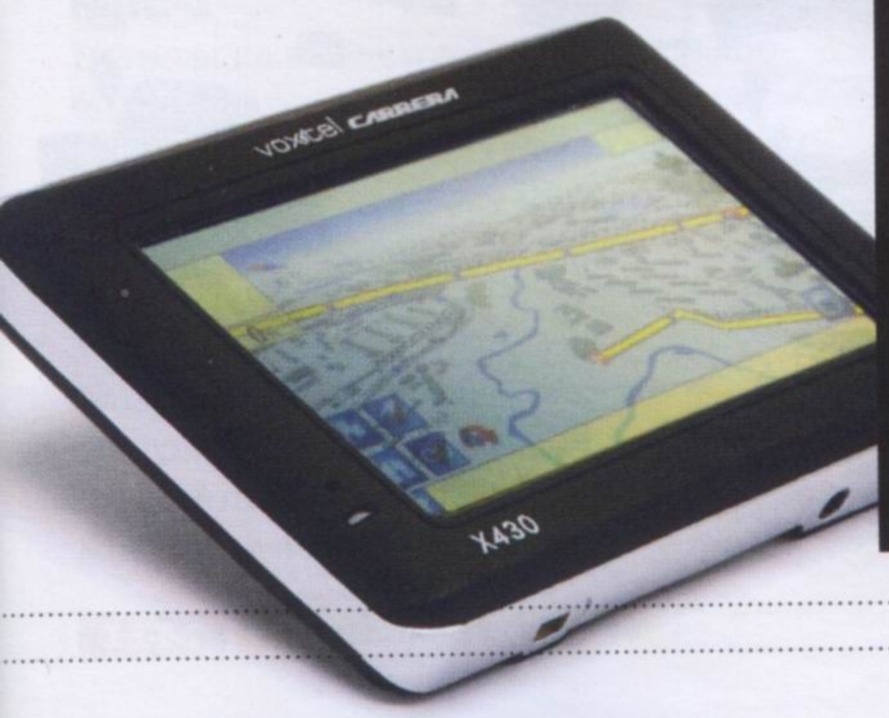
● **www.asus.com**

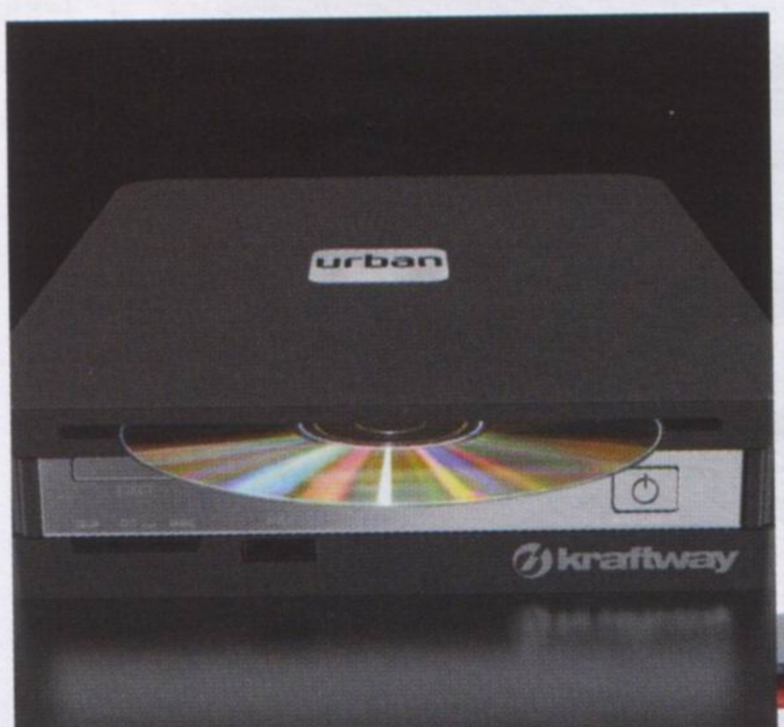


Voxtel Carrera x350

GPS-НАВИГАТОР Если Porsche Carrera GT остается недоступной мечтой, можно купить его тезку – Voxtel Carrera x350. Первый создан для быстрой езды по трассе, второй – для быстрого перемещения по городу, где особого толку от 612-сильного суперкара немного. Зато в мегаполисе тебе пригодятся автоматическая прокладка маршрута и голосовые подсказки. За скорость и точность того и другого отвечают процессор 324 МГц и встроенный GPS-приемник на 16 каналов. Сам маршрут отображается на 3,5-дюймовом сенсорном экране в 2D- и 3D-режимах. Более того, есть ночной и дневной варианты, причем в последнем экран от бликов яркого солнца защитит специальное покрытие. Базу данных этой штуковины можно расширять (к 256 Мб встроенной памяти легко добавить еще 2 Гб SD-карт). 1200 грн.

● **www.voxtel.ua**





Kraftway Urban

МИНИАТЮРНЫЙ КОМПЬЮТЕР Многие покупают ноутбуки не из-за того, что им позарез нужно работать в дороге или бесконечно переносить компьютер с места на место, а просто потому, что обычные компьютеры занимают гораздо больше места. Таким людям стоит присмотреться к Kraftway Urban. Это одна из самых миниатюрных моделей: вес – чуть более килограмма, а габариты – 23x17x4 см. В корпусе размером с книгу нашлось место двухъядерному процессору Intel Core 2 Duo, пишущему DVD-приводу, 120 Гб жесткого диска, USB 2.0, FireWire, Gigabit Ethernet, S-Video, Wi-Fi и Bluetooth. От 4000 грн.

● **www.kraftway.com**

LG 6000

ТВ С САМЫМ ТОНКИМ В МИРЕ ЭКРАНОМ У LG6000 самый тонкий в мире экран – 45 мм, но дело не в этом. Главное, что и во включенном, и в выключенном состоянии этот телевизор будет радовать глаз. Во включенном – благодаря технологиям Full HD, TruMotion 100 Гц и 24p TruCinema, дающей возможность просмотра фильмов с их первоначальной скоростью 24 кадра в секунду. В выключенном – благодаря неповторимому дизайну. На радость другим органам восприятия – расположенные по периметру экрана источники звука. Их настраивал знаменитый эксперт Марк Левинсон. Контрастность, яркость и цвет регулируются в зависимости от внешних эффектов – фотосенсор использует 4096-ступенчатый контроль. От 6300 грн.

● **http://ua.lge.com**

ПУЛЬТ ЛИЧНОСТИ

Радиоуправляемые модели могут запросто увезти взрослого, солидного мужчину в мир недоигранного детства. На зависть коллегам туда был отправлен Василий Быков.

Автомобили

Как и у большой машины, у модели все начинается с сердца — двигателя. Это может быть электромотор или двигатель внутреннего сгорания (ДВС). Последние подразделяются на калильные, компрессионные и бензиновые. Самый популярный вариант — калильный. Свеча накаливания поддерживает температуру взрыва смеси — гремучего коктейля из метилового спирта с касторкой и нитрометаном. Бензиновые двигатели встречаются только на машинах типа "Монстр". У самых крутых из них под капотом — двухтактный движок, как, например, на бензопиле или газонокосилке. Используется банальный 92-й бензин с соседней заправки.

ТОПЛИВО

ДВС работают на спецтопливе, в составе которого значатся: метиловый спирт, нитрометан и смесь касторки с синтетическим маслом. Характеристика топлива зависит от процентного содержания нитрометана, играющего в смеси роль дури. Больше дури — резвее мотор. Но чем больше нитры, тем раньше движок сдохнет. Средняя стоимость топлива для моделей заставит по-новому взглянуть на расценки АЗС. Игрушки заправляются по цене $10 за литр. Средний расход драгоценной смеси — 1 г топлива на минуту езды.

Сама машина может быть уже собранной или продаваться в виде конструктора. В первом случае на коробке красуется надпись RTR (ready to run — «готова бежать»). Дешево и просто. В комплект входят: машина, пульт управления и комплект ключей для ремонта. Все кроме батареек.

Второй вариант — набор, где машина разобрана до винтика. Сделай сам. Уровень запчастей на порядок выше, нежели в серийных комплектах. Такие конструкторы для тех, кто собирается апгрейдить и тюнинговать свою модельку. Ценового предела практически нет, как, впрочем, и границ для творчества — продаются моторы, коробки передач, глушители, резина и прочие детали, которые можно пробовать в разных сочетаниях до бесконечности. Точнее, пока не кончатся деньги.

Mini-z

Если ты не готов пустить на свое хобби сумму, близкую к годовому бюджету банановой республики, советуем обратить внимание на модели серии mini-z. Это относительно небольшие (масштаб от 1:24 до 1:30) машинки на электродвигателях.

Сам класс mini-z, в свою очередь, состоит из нескольких подклассов: шоссейные машины, джипы, двухмостовые авто, тачки серии "Формула-1" и "Монстры" — самые проходимые и веселые из машин на пульте управления.

Удобство моделей в том, что менять их можно как перчатки: хоть раз в неделю, хоть два раза в час. Для этого не придется покупать новый набор — достаточно отвинтить надоевший кузов от базы и поставить новый.

И если утром ты "выехал" на BMW, то вечером можно "пересесть" на Ferrari или Lamborghini. Всего несколько болтов, и ты уже управляешь другой машиной — самая настоящая пластическая операция, особенно если учесть, что кузов действительно сделан из пластика.

"Удобство моделей в том, что менять их можно как перчатки: хоть раз в неделю, хоть два раза в час"

На скорости передвижения такой тюнинг не скажется никак: больше 20 км/ч не разгонишься. Правда, и этого хватит, чтобы после неудачной поездки кузов пришлось менять уже не по прихоти, а по необходимости — разбить или ободрать его о каменный бордюр проще простого. Дома гонять вообще не рекомендуется — авто гарантированно побьет себя о твой чешский гарнитур, если ты еще не снес его на свалку.

Рядовая машина стоит примерно $160. Если в нее вложиться и поставить более мощный двигатель, другую резину и спортивные амортизаторы, цена вырастает до $1000, что тоже далеко не предел. Правда, при таком размахе есть смысл переключиться на более солидный класс.

Модели с ДВС

Следующая ступень — масштабные автомобили с ДВС. Это точные копии вполне себе взрослых машин: Subaru, Mazda, Aston Martin. Чаще всего покупают модели, размер которых в 10 раз меньше прототипов. Впрочем, варианты 1 к 12 или 1 к 8 тоже есть. В коробке за $400-$500 ты найдешь машину, готовую немедленно стартовать и разгоняющуюся до 80 км/ч, то есть способную превысить разрешенную в городе скорость на 20 км/ч. И никакой гаишник тебе не предложит оплатить квитанцию. Естественно, разбить тачку еще легче, чем mini-z. Поэтому смена кузова и у этих моделей происходит легко и часто — он тут тоже из пластика.

Хочешь помучиться? Бери комплект с разобранной машиной и неокрашенным кузовом. Такой, конечно, сразу не поуправляешь, зато кайф от сознания того, что все в ней сделано своими руками, будет греть сердце. Ну а чтобы и всем вокруг было ясно, кто тут лучший механик, можно подобрать для авто эксклюзивный окрас — благо вариантов красок предлагается предостаточно.

Полный улет

Этот пульт может справиться с управлением самолетом или вертолетом, но чтобы с ним справился ты, придется сначала выучить значение всех этих кнопок.

Любую кнопку-тумблер можно настроить индивидуально

Короткий и длинный тумблеры переключения работы гироскопа (отвечают за хвостовую балку, чтобы вертолет не крутило вокруг своей оси)

Трехпозиционные переключатели режима полета (висение, 3D-режим и пилотажный)

Центральный слайдер используют для включения/выключения таймера полета

Настройки пульта включают не только степень чувствительности его кнопок, но и то, как будет меняться эта чувствительность по ходу полета: так быстрые реакции в небе могут сменяться более мягкими при заходе на посадку. Вообще тренироваться рекомендуется на компьютере: втыкаешь в него специальный датчик, и вертолет на экране управляется с этого пульта.

Боковые слайдеры используются для уменьшения/увеличения чувствительности гироскопа, они же могут быть настроены на управление гувернером (на вертолетах следит за оборотами двигателя)

Эти тумблеры отвечают за настройку чувствительности управления ручек

Длинный тумблер – выпуск шасси, короткий – выпуск закрылков

Т6 – триммер шага (вертолет)

Т5 – триммер чувствительности гироскопа

Т3 – триммер газа

Т2 – триммер руля высоты

Ручка левая: положение вверх – увеличение оборотов двигателя, вниз – уменьшение. До упора влево – вертолет/самолет повернет нос влево. До упора вправо – вертолет/самолет совершит поворот вправо

Ручка правая: нажатие вверх – самолет полетит вниз, вертолет наклонит нос вверх. Вниз – самолет полетит наверх, вертолет – вниз. До упора влево – вертолет/самолет наклонится влево. До упора вправо – вертолет/самолет наклонится вправо

Т4 – на вертолете – триммер хвостовой балки; на самолете – триммер руля направления

Т1 – триммер элеронов (триммировка крена)

Цветной экран – на него выводится вся информация

Меню аппаратуры

Багги, трагги и монстры

У этих машин в реальном мире аналогов нет, за это их и любят. Каждая из них — воплощение больного воображения: гипертрофированные колеса, необычные кузова, безумные расцветки — в общем, все то, до чего довели бы свои "жигули" любители гаражного тюнинга, будь у них очень много денег. Но большой популярностью эти тачки пользуются по другой причине. Они очень устойчивы и могут гонять по пересеченной местности: бездорожье, траншеи и лужи им нипочем. Так что если простая модель серийной машины после трех-четырех гонок по асфальту рискует надолго отправиться на антресоль, то представитель этой когорты надоест не так быстро.

В этом семействе багги — самые скоростные и миниатюрные. После них идут трагги — промежуточный вариант: уже могут многое, но до монстров им еще топать и топать. И наконец, завершают парад уродов монстры. Здоровенные тачки с мощным (от 2,5 куб. см) ДВС. Их обожают все без исключения. Особенно те, кто готов выложить за чудовище от $500. Более навороченные варианты с полным приводом и коробкой передач тянут как минимум на $900.

Самолеты

Если в автоотделе самые простые машинки идут с пометкой RTR, то в авиационном вариант для начинающего обозначен аббревиатурой RTF (ready to fly). В комплекте: самолет, аппаратура управления и аккумулятор. Эти наборы — самые популярные, потому что такими самолетами проще управлять, а это в авиаделе — главное.

Самолет в неумелых руках имеет обыкновение падать, и тут уже заменой кузова ремонт не ограничится. Разбить за пару минут вдребезги игрушку за $250 — удовольствие сомнительное. Причем, если ты думаешь, что самолет летает сам по себе, и, купив модель подороже, ты облегчишь себе жизнь, — оставь надежду. Тут работает обратный принцип: чем дороже модель, тем сложнее управление.

Коробки с аббревиатурой ARF стоят несколько дешевле — порядка $150. Три буквы рассшифровываются как "почти готов к полету" и сигнализируют о том, что в комплекте чего-то не хватает. Чего — написано на упаковке. Такие модели "голых" самолетов покупают те, кто способен самостоятельно нафаршировать игрушку. Итоговая цена составит до $900. Но эта сумма ничто по сравнению со стоимостью самых престижных реактивных моделей.

У них цена одной только турбины начинается от 3000 евро. При этом на Б-52, например, таких турбин восемь. Иначе эта махина длиной 5 м с размахом крыльев 7 м летать должным образом не сможет. Таких игрушек крайне мало — не каждый готов отдать за самолетик от $15 000 до 25 000. Но, с другой стороны, что еще за эти деньги будет развивать скорость до 400 км/ч?

"Самолет в неумелых руках имеет обыкновение падать, и тут уже заменой кузова ремонт не ограничится. Разбить за пару минут вдребезги игрушку за две и более тысячи гривен — удовольствие сомнительное"

Вертолеты

Самые сложные игрушки. Как правило, дальних родственников Карлсона продают в состоянии полной готовности к вылету, но это не значит, что любой сможет вылет осуществить. Управление вертолетом раза в три-четыре сложнее, нежели самолетом. Если ты упустишь его даже на 100-200 м — бай-бай. Сам он парить не будет. Летаешь и управляешь только ты! И если ты не справился с управлением, можно сразу идти за новым.

Запаса горючего хватит на то, чтобы удерживать вертолет в воздухе до 20 минут. Мало? Спецы говорят, 2-3 минуты управления — и ты в мыле. Нагрузка на руки, которые должны реагировать на каждый порыв ветра, глаза, которые должны этот порыв фиксировать, и адреналин, бьющий через край, измотают "пилота" быстрее, чем двигатель успеет выработать горючее в баке. Впрочем, еще сложнее без потерь посадить машину на землю.

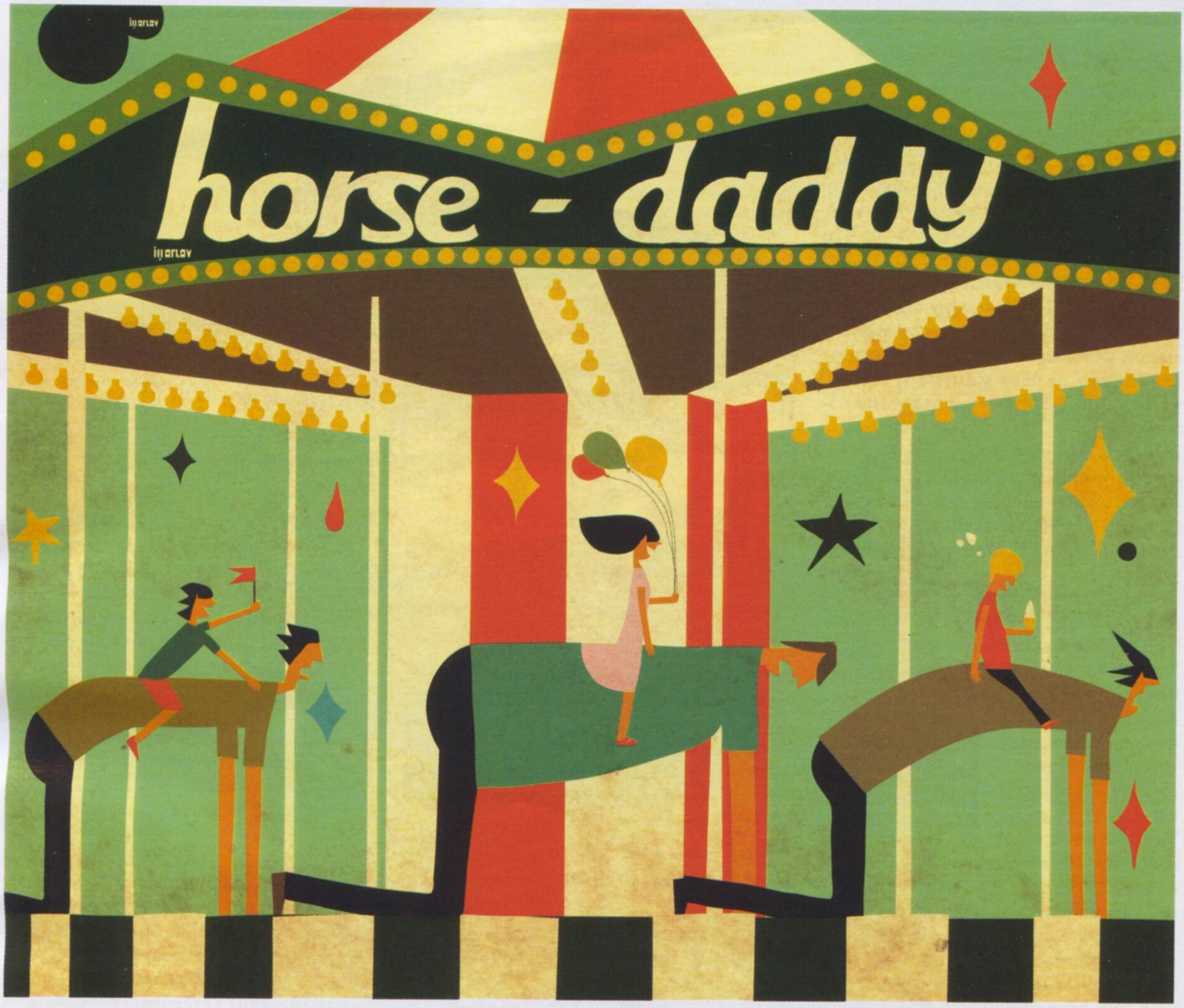
Катера

Как в случае с машинами и самолетами, делятся на виды по типу двигателя: электро- или ДВС. Проще в обращении "электричка": зарядил аккумулятор — и пошел по воде.

В остальном катера тоже похожи на летающих и ездящих собратьев и продаются как в полном комплекте, так и по запчастям. Зато в смысле управления самые демократичные. Утонуть не может, преград, о которые можно разбиться, на воде тоже не много. Единственная опасность — ДТП с участием утки или еще какой-нибудь форс-мажор типа воровато-го и проворного рыбака. В остальном тишь да гладь. Разве что если попадешь катером на волну и перевернешь его, придется самому спускаться на воду для спасения любимца. ■

Опасные игры

- Не стоит забывать о том, что двигатели внутреннего сгорания токсичны и в закрытом помещении заводить игрушки с таким двигателем противопоказано. Приносить подобную штуку на вечеринку — все равно что устраивать тусовку в гараже с заведенной машиной.
- Самая опасная игрушка — вертолет. Карбоновые лопасти машины способны перерубить стойку автомобиля. При встрече с человеком вертолет просто не заметит ни рук, ни головы. Обладатель этих частей тела их тоже больше не увидит. При этом запускать вертолеты все, естественно, предпочитают при большом скоплении зевак. Лучше, если тебя в этом скоплении не будет, видишь рядом "вертушку" — отойди подальше. Сам же выбирай для полетов пустынные поля. В крайнем случае тут аварийную посадку смягчит трава.



ДАВАЙ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ МАЛЫМ

ВОКРУГ ПОЛНО ПОДЛЫХ ДЕТЕЙ. ОНИ, КОНЕЧНО, ЛЮБИМЫ И ОЧАРОВАТЕЛЬНЫ, НО ВСЕ ЖЕ – ПОРЯДОЧНЫЕ ГАДЕНЫШИ. КРИЧАТ, НИКОМУ НЕ ДАЮТ СОМКНУТЬ ГЛАЗ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО СВОДЯТ С УМА РОДИТЕЛЕЙ. В ИПОХОНДРИЧЕСКОМ НЕВРОЗЕ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ МН АНТОН ЕЛИН ЗАПИСАЛСЯ НА КУРСЫ МОЛОДОГО ОТЦА.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИВ ОРЛОВ

То, что дети крайне опасны для психического здоровья папы, — теперь не только гипотеза. Группа адъюнкт-профессора социологии Университета Флориды Робин Саймон, обработав ответы 13 017 мужчин и женщин, недавно пришла к выводу: статус родителя не приносит никакой выгоды. Дети сводят с ума и вгоняют отцов в депрессию — ликующе сообщила профессор в Journal of Health and Social Behaviour. Первые на "депрессивной лестнице" — родители с ребенком в возрасте до 18 лет. Рядом — родители с взрослыми пасынками, живущими вне дома, самостоятельно. Робин Саймон подводит итог: ключом к личному развитию и счастью дети не являются, а без ребенка жизнь не так уж пуста и бессмысленна.

— Так вы один придете?

— Один.

— Отлично! Мы любим одиноких пап. Возьмите с собой коврик, тренировочные штаны и резиновые шлепанцы. Будем поднимать ваш синьсин.

Я звоню не индивидуалке, а психологу, семейному психотерапевту курсов одичавших от детей отцов "Мир начинается дома" Татьяне Лохматовой.

— Вы, конечно, догадываетесь, что высота синьсин серьезным образом влияет на высоту гун, а высота гун — на ментальное здоровье?

Я об этом не догадывался, но спорить с госпожой Лохматовой не стал. Повесив трубку, я молча полез за трениками.

В школу молодого папы гуськом идут мужчины нервные, пугливые, осоловевшие от жизни и просто психованные. Идут где-то у черта на рогах.

— Итак, вы стали папами?!

Вопрос это или утверждение — не ясно, но мы стоим в зале, который отобрали у детской комнаты милиции — в серо-зеленом административном бараке. Мы — это девять мужчин в тренировочных штанах и с полиэтиленовыми пакетами в руках. Нельзя сказать, что выглядели мы счастливчиками. Трое смотрели в пол, один присел на корточки, потому что был с похмелья, остальные блаженно наблюдали за энергичной женщиной в центре зала. Кто-то нервно почесался.

— Ну, веселее, папочки… — женщина на коврике показала красивые зубы.

Все горестно закивали:

— Да, стали мы папами.

— Отлично, тогда начинаем пробивку каналов. Если не пробьем, может начаться разбухание ци в голове.

Тренер Марианна — наш пропуск в нирвану — вопросов не задает. Ей не интересно, что нас бесит, почему мы здесь, почему у нас красные глаза, замолкают ли хоть на секунду ночью наши дети, как мы спасаемся от радости отцовства. Тренер Марианна запрокидывает голову назад, и эта голова принимается громко разговаривать с космосом. Мы повторяем за ней, как бараны, понимая, что ради общения с нами космос должен бросить все свои дела.

— Папы, вы чувствуете ци в макушке? — спрашивает она. — Ци, которое долго кружится в макушке, — это и есть корень ваших ментальных проблем. Пора повысить синьсин, и тогда ци опустится.

Точно пора! Женщина в топике обходит нас, каждому бормочет что-то свое. Со мной разговор был короток: мое ци еще не разбухло, но, если я не буду следить за своим гун, ци убьет меня.

— Так что давайте вливать энергию через макушку, — перешла она к сути дела.

Мы встали лицом друг к другу, положив руку на голову соседу. Энергия пошла, и собрание заметно вспотело. Женщина сообщила, что гун того, кто практикует вливание энергии через макушку, достигает высоты трехэтажного здания. У себя я такого красивого гун не наблюдал. Мой ошивался где-то в районе резиновых вьетнамок. Зато я напрочь забыл о детях, о манных кашах и о том, как меня сюда занесло. Вокруг была только пустота, бобрик на голове соседа, а на балконе курила женщина.

КУРСЫ ВЫЖИВАНИЯ

Тренинги для отцов — явление непредсказуемое. Men's Health изучил конъюнктуру. Предложения стоит разделить на несколько групп:

СЕКТАНТЫ Здесь можно ведрами вливать энергию в макушку и не научиться пеленать ребенка. Очевидный плюс в том, что на двадцатой минуте общения с космосом забываешь о депрессиях, страхах, детских криках, пеленках и как тебя зовут.

ИСТЕРИКИ Концентрируются на курсах при женских консультациях. Здесь царит атмосфера паники. Отцов всячески пугают, обещая, что впереди — мрак, что жене нужно принимать килограммы антибиотиков, делать УЗИ и при этом она будет толстеть каждую неделю на 350 г. После родов жизнь легче не станет. Лекции читают акушерки в отставке. С мужчинами все общаются на "ты".

ЗОМБИ Под видом тренеров и психотерапевтов кое-где работают зомби. Зомби утверждают, что "роды — не медицинская операция, а праздник любви". Здесь не расскажут, как не сойти с ума от детского плача и жидкого стула, потому что праздник должен быть всегда с тобой. Зомбирование идет в 10 этапов по 2 часа.

ЭКСПЕРИМЕНТАТОРЫ Крайне опасные курсы, характерный девиз одного из них: "Наш центр создавался людьми, которых не устраивали традиционные методы в подходе к здоровью человека". Экспериментаторы веселы и беспечны, они ни за что не отвечают. Смерти от неправильных родов считают побочными эффектами.

РЕЛИГИОЗНЫЕ ФАНАТИКИ Занятия проходят в православном экстазе. Лейтмотив: "Редчайшую драгоценность вверяет Бог тем,

кому он посылает детей". На таких курсах расскажут о младенце Иисусе, но не уточнят, орал ли он по ночам и писался ли в ясли. На семинарах пахнет ладаном, а проблемы решаются просто: Бог поможет.

ПОФИГИСТЫ Роды воспринимают как удаление инородного тела. Отцовские страхи классифицируют как слабоволие. Примыкают к группе "истерики".

Возможны сочетания и метаморфозы. В нашем случае это, видимо, jam "сектантов" с "пофигистами".

СТОЯЧАЯ СВАЯ

Мы накачались энергией до тошноты, когда ведущая семинара "Мир начинается дома" резко прекратила селекторное совещание с космосом, встала с коврика и как будто немного пришла в себя. Она сказала нам, что гун – энергия молодого отца, синь-син – его нравственность, а ци – ненужная, плохая, информационный спам, отголоски скандалов в семье.

— Так, блин, что делать, если ребенок каждую ночь плачет не умолкая? — поинтересовался мужчина, на голове которого только что лежала моя ладонь и которому, видимо, чихать на ци.

— А вы гладили живот своей супруги во время беременности?

— Ну, не часто.

— Вот! Ребенок кричит, потому что вы ему не знакомы. Он не знает, что это за мужик рядом. В животе он может "бунтовать" — толкаться, пинать маму. Если отец в это время положит руку на живот, малыш запомнит отцовскую энергию.

Марианна также поведала, что теперь можно только у космоса просить успокоения, потому что если бы мы все гладили животы своих дам, то ребенок был бы сущим ангелом.

— В утробе матери все отлично слышно, — говорила она. — Попробуйте пообщаться с ребенком. После рождения тот будет узнавать тембр вашего голоса, что снимет часть проблем. Говорить можно о чем угодно — о том, в плюсе или минусе закроются сегодня азиатские биржи, но рекомендуют следующее обращение: "Привет, малыш. Ты сейчас в маминой золотой колыбельке. Я приглашаю тебя, чудесный цветок, в этот мир, только будь спокоен: вокруг тебя врагов нет".

Марианна была честна с нами: плоды такое послание может принести весьма условные, ведь ребенок кричит по любому поводу — жарко, холодно, пить, какать, писать. Поэтому при первых же симптомах бешенства у себя нужно закрыться в кабинете и повышать, повышать гун.

— А чтобы повысить гун, вливанием энергии через макушку не ограничиться. Советую вам принять позу "стоячая свая". Поднимаем обе руки над головой, имитируя колесо, и стоим так от получаса.

И мы окаменели — каждый со своим колесом. От скуки сосед поведал мне, что чувствует ци в макушке уже месяца три, а началось все, когда его жена была на сносях.

— Мне почему-то хотелось особого внимания к своей персоне, но она была увлечена только животом, — говорит мужчина. — Теперь я знаю, что это просто ци. Да и к поднятию гун я пришел вовсе не потому, что хочу метать взглядом кастрюли. Я нашел в этом потерянную гармонию: детский плач — не проблема, а мое счастье.

ХИТРОЕ СУЩЕСТВО

Для многих отцов плач все-таки проблема. Татьяна Лохматова – единственная здесь женщина, которая не общается с космосом, – разрешила опустить руки и забыть о колесе. По ее мнению, детский плач – это простая манипуляция родителями. Отцу можно попробовать структурировать этот крик и понять, чего добивается ребенок. Есть четыре вида плача: когда ребенок капризничает, когда ему хочется на руки, есть или писать.

— Не позволяйте ребенку строить себя, — сказали нам. — Если он плачет — не нужно машинально брать его на руки. Заинтересуйте его. Возьмите в руку мишку — пусть ребенок сам дотянется до него. Постройте ему рожицы. Младенцы очень быстро отвлекаются. Для них каждая игрушка каждую секунду новая. Если всякий раз брать ребенка на руки — он начнет пользоваться этим в своих интересах и манипулировать взрослыми. Это хитрое существо.

Собравшиеся все это оценили скептически. Они заявили, что ни черта это не помогает — ни мишки, ни рожицы, ни мышки. Засранцы кричат, и больше этого выносить никак нельзя. А мужчина, который мучился похмельем, тяжело уставился в оконный проем.

РУКИ ПО ШВАМ

Очередь дошла до пеленания. И в этот момент Лохматова почему-то стала очень строга со мной. Она подвела меня к столику, на котором прямо мне в глаза смотрела довольно страшная кукла — блондинистая и кучерявая.

— Это ваш малыш, — отрезала Лохматова. — Положите его спиной на расправленную пеленку.

Звучало как приказ. Я взял уродца на руки.

— Возьмите правый край пеленки и накройте им правую руку ребенка. Заведите пеленку под спину.

С этим у меня возникли проблемы. Рука куклы все время оказывалась за спиной, мой малыш напоминал официанта, из его подмышки вылезла серая резинка, а за окном начался ливень.

— Стоп, стоп! Антон, вы же не буйного скручиваете. Полегче! Не надо натягивать пеленку, как жгут на рану.

Наконец я заставил манекен держать руки по швам. Следующее задание заключалось в том, чтобы повторить все то же с левой стороны. И вот здесь на меня обрушилось все коварство мира. Как только я засовывал край пеленки под спину слева, кусок справа вылезал из-под спины и пластиковый гаденыш поднимал правую руку вверх. Я ожидал от Лохматовой оплеухи или хотя бы затрещины, но она держала себя в рамках. Мы начали все от печки. Только теперь я должен был прижимать урода спиной к столу.

Я порядком измучился, и тут выяснилось, что пеленать нужно и ноги.

— Накиньте пеленку на ноги и оберните концы вокруг тела.

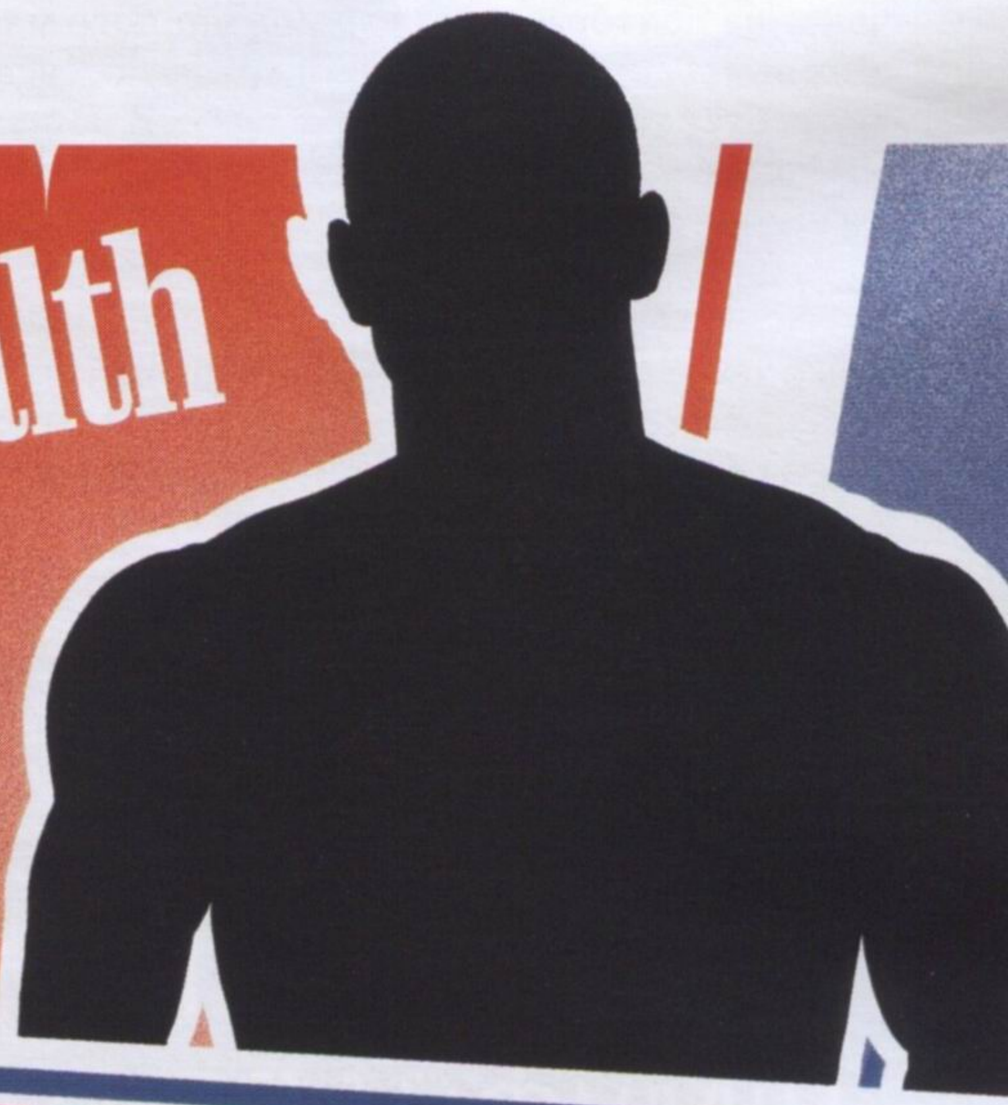
Лохматова, как мне показалось, поставила на мне крест. Кое-как я замуровал адского истукана. Лохматова была недовольна, она пообещала мне проблемы с пеленанием и дальше — к живому ребенку мне лучше даже не приближаться.

Реклама

www.menshealth.com.ua

конкурс на замещение
ЗНАМЕНИТОСТИ
на обложке нашего
журнала пройдет
с 1 апреля по 31 мая

ЖУРНАЛ Men'sHealth



ИМЕННО ТЫ МОЖЕШЬ ПОЯВИТЬСЯ
НА ОБЛОЖКЕ ЖУРНАЛА Men's Health
детали на сайте www.menshealth.com.ua

Саме ти можеш опинитися на обкладинці журналу Men'sHealth.
Конкурс на заміщення зірки на обкладинку нашого журналу
проводитиметься з 1 квітня по 31 травня. Деталі на сайті.

МУЖСКИЕ КОШМАРЫ

Литературный критик XIX века Сент-Бёв, видимо, ни разу в жизни не бывал на подобных курсах. Поэтому он писал: "Если к сорока годам комната человека не наполняется детскими голосами, то она наполняется кошмарами". Те, кто пришел на курсы выживания для отцов, знают точно, детские голоса в комнате никак не помешали поселиться там же кошмарам. Своими кошмарами папы делятся на втором занятии.

КАЛ И ЕГО ЗАПАХ Мужчин волнует, как спастись от ужасного запаха экскрементов по всей квартире. Лектор прохладно отнеслась к этой проблеме. По мнению Марианны, стоит относиться к калу философски.

— У обских угров, — заявила она, — дно колыбели новорожденного покрывают сочными березовыми стружками и высушенным болотным мхом сфагнумом. Он выполняет ту же функцию, что и магазинные памперсы, но двухслойная гигроскопическая подстилка, которую придумали ханты, — лучше, чем подгузники. Во всяком случае, по такому критерию, как запах. Знаете, хантыйские младенцы благоухают, как розанчики.

Мы ни разу не нюхали хантыйских младенцев. Кто-то спросил, нужно ли отправляться к обским уграм или есть выход попроще. Оказывается, мох сфагнум можно отыскать в магазинах. Один пакет на полтора литра утрамбованного мха стоит 35 грн. Мох высылается очищенный вручную, свежий, зеленый, не требует термической обработки. К нашему восторгу мы также узнали, что жители отдаленных стойбищ используют стружку березы, сосны и веток рябины.

СЕКС КАК КОШМАР Человек, который на первом занятии трагично сидел на корточках, а потом смотрел в окно, наконец, оживился. Дело в том, что ему глубоко чихать на пеленания, запахи и хантыйских младенцев — его жена еще беременна. Мужчину мучает такой кошмар: как, спрашивает он, можно заниматься сексом с женщиной, когда у нее внутри еще один человек?

Можно, уверяют на курсах выживания. Среди всех секс-фетишей беременность держит почетные 3-е и 4-е места. Это раньше медицинская пропаганда была жесткой: нельзя первые два месяца — возможен выкидыш, и последние два месяца — возможны преждевременные роды, а в остальных случаях можно, но только осторожно. Так, чтобы на живот не давить. Нас заверили, что если беременность протекает нормально, то никаких ограничений, вплоть до последних двух недель перед родами, нет.

— Только не обязательно же заниматься традиционным сексом! Это могут быть ласки, это может быть оральный секс, какие-то другие формы. Поддерживайте чувство интимности. И точка.

НЯНЯ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ Если занятия не помогут и торчать дома решительно нет сил — как выбрать няню? Здесь наши тренеры были так же суровы, как во время истории с пеленанием. Найти хорошую няню, заявили они нам, сложнее, чем достойного мужа. Выбирать в агентстве по набору функций — все равно что прийти в магазин техники за стиральной машиной. Бездушно и рискованно. Няню нам приказали искать только в собственном окружении. Жить она должна рядом с домом. В Интернете няньки идут от 100 грн. в день. Агентство возьмет свои комиссионные. В квартире лучше установить видеонаблюдение, нафаршировать комнаты жучками. В некоторых агентствах есть черные списки. В любом случае нелишне поговорить с людьми, у которых эта женщина работала раньше. Еще вариант: найти по соседству мам с маленькими детьми. Скооперироваться. Одна сидит с детьми по четным дням, вторая — по нечетным.

ЧТО ДЕЛАТЬ С БАБУШКАМИ Жене можно растолковать так: ребенок, если его до 4 лет воспитывает бабушка, на подсознательном уровне именно ее воспринимает как маму. И это остается на всю жизнь. До конца своей жизни ребенок считает бабушку более близким человеком, нежели маму.

— Хотя, — говорит Марианна, — вы бы сначала спросили у бабушки, желает ли она, взяв разбег, стать нянькой. Есть такое странное потребительское отношение к ним со стороны дочек и невесток. Если бабушка пошла в жесткий отказ — это воспринимается как аморальное поведение.

СУЕВЕРИЯ От примет лопнет голова. Если женщина следует всем суевериям, мужчину это наверняка сведет в могилу. Ведь: мамам нельзя стричься, красить волосы, ногти, вязать, шить, мыться в ванной, рассказывать о том, что ты ждешь ребенка, фотографироваться, покупать до родов детские вещи, узнавать заранее пол. Беременным нельзя есть тайком — ребенок будет пугливым. Нельзя брать в руки кошку — будет куча врагов. Нельзя есть красные ягоды — щеки будут красные. Во время схваток надо закусить волосы зубами. Еще обязательно сварить два яйца, выбросить их и выпить воду. Нельзя до года показывать ребенку свое отражение в зеркале. А первые 40 дней — приносить его в церковь. Но есть одна полезная для мужчин примета:

— Вы можете ничего не делать до родов, — уверяют нас на курсах. — Пока ребенок еще не родился, нельзя покупать для него одежду, устраивать кроватку. Так что бездельничаете вы на законных основаниях.

Мрачный тип, который смотрел в окно, сидел на корточках, мучился похмельем и интересовался сексом с беременной, впервые вздохнул с облегчением.

Мы вывалились на белый свет. Голова была набита кошмарами. Угрюмый чихнул и повернулся ко мне:

— Надо было пользоваться презервативом, чувак. Все-таки. ■

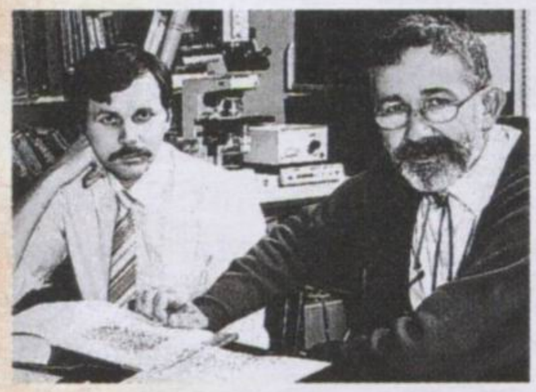
Убийца со штопором

НЕДАВНО УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО ГАСТРИТ И ЯЗВА СОПРОВОЖДАЛИ ЧЕЛОВЕКА СО ВРЕМЕН ИСХОДА ИЗ АФРИКИ. ЧУТЬ ЛИ НЕ С ТЕХ ЖЕ ВРЕМЕН ЛЮДИ СЧИТАЛИ, ЧТО ДЕЛО В ОСТРОЙ ЕДЕ, СТРЕССЕ И ЗЛЫХ ДУХАХ. НО В КОНЦЕ XX ВЕКА ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ОБЕ ЭТИ БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЮТ БАКТЕРИИ ГЕЛИКОБАКТЕРЫ ("НАДЕЛЕННЫЕ ШТОПОРОМ"). КАК ИХ ОТКРЫЛИ, КАК ОНИ УСТРОЕНЫ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВЛЯЮТСЯ, УЗНАЛ БИОЛОГ ИЛЬЯ КОЛМАНОВСКИЙ.

ОХОТА НАЧИНАЕТСЯ

Дождливым августовским вечером (австралийская зима) 1981 года уже немолодой патологоанатом Робин Уоррен сидел в своем кабинете и ждал посетителя. К нему редко кто заходил — только медсестры, принести образцы для исследований. Отчасти дело было в крутых лестницах: кабинет ученого располагался глубоко в подвале Королевской больницы захолустного городка Перт. Но хуже, что Уоррен, как казалось многим, окончательно спятил: каждого встречного тащит к микроскопу и показывает препараты тканей желудка язвенников, в которых, как он уверял, видит скопления бактерий. Это представлялось ересью: медицинская догма гласила, что бактерии могут жить только в кишечнике, а через наполненный кислотой желудок они должны проскакивать зажмурясь. "Желудок стерилен, там нет активных бактерий!" — этому учили во всех университетах.

Посетителем был 30-летний ординатор Барри Маршалл; отправиться к Уоррену его вынудила необходимость. Дело в том, что в качестве плана на следующий год куратор дал ему выбор: перелопатить 5000 историй болезней с целью наведения бюрократического порядка или поработать у чокнутого ловца эфемерных бактерий. Маршалл к этому моменту был отцом четырех детей и уже третий год не мог закончить ремонт дома; так что 5000 историй болезней выглядели не очень привлекательно.



"Никто и смотреть не хотел на мою работу до Маршалла — я был очень рад показать ему мои препараты", — вспоминает Робин Уоррен. Маршалл дополняет: "По образованию я биолог, на меня не давила медицинская догма. Я подумал: это может быть интересно". Так они сделали первую совместную статью, в которой говорилось: возможно, причиной язвы являются бактерии в желудке.

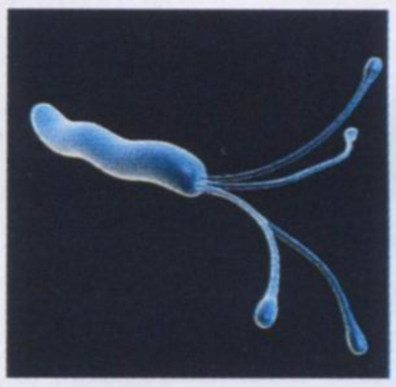
После публикации Маршалл пришел к Уоррену и сказал: "Вся эта история может потянуть на Нобеля". Уоррен ответил: "Не будь идиотом. Кто даст нам Нобеля за каких-то бактерий из желудка?" Действительно, Нобелевскую премию им дали не вдруг: через 24 года. И до этого было еще пилить и пилить.

ПУТЬ ЕРЕТИКА

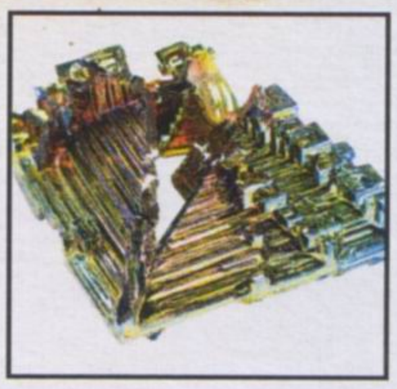
Если ты решил, что какой-то микроб опасен для человека, и ты хочешь получить за это Нобелевскую премию и кучу патентов на способы лечения и диагностики, то надо сделать четыре определенных шага. Их придумал еще в XIX веке открыватель туберкулезной палочки немецкий биолог Альфред Кох:

1. **Выделить микроба из больного и вырастить его большие колонии вне организма.**
2. **Заразить микробом подопытное животное.**
3. **Убедиться, что животное больно.**
4. **Выделить из него микроба вторично и убедиться, что это тот самый микроб, на которого ты возлагаешь такие большие надежды.**

Этим же путем двинулись и Уоррен с Маршаллом. С самого начала возникли проблемы. Если под микроскопом бактерии были видны, то расти на питательном желе они категорически отказывались. Ученые полгода играли с *кислотностью*, количеством кислорода, составом ингредиентов желе — неблагодарная бактерия отказывалась расти. Помог делу случай: под Рождество жители Перта массово объелись какой-то дряни и лаборатория была завалена текущей работой. Посмотреть в чашки Петри лаборант удосужился только через несколько дней, и — о чудо! — повсюду были видны кружочки колоний. Оказалось, что раньше, после первых бесплодных суток лаборанты выкидывали посуду; новой же бактерии требуется больше времени для роста, чем другим распространенным в больничной практике микробам.



Бактерия оказалась оснащена необычными, завитыми в спираль жгутиками, поэтому Маршалл назвал ее "геликобактер" (или "хеликобактер", от лат. helix, спираль). Научившись выращивать геликобактер, ученые быстро смогли выяснить, от чего он умирает. А именно: от самых простых и дешевых антибиотиков. Для верности стали использовать коктейль из трех антибиотиков плюс препарат висмута (абсорбент — всасывает бактерий, их споры и трупы, как губка, и выносит долой — вместе с содержимым желудка).



Успешно вылечив нескольких пациентов, Маршалл и Уоррен попытались сообщить о революции в лечении язвы; им почти никто не верил: ведь постулаты Коха не были отработаны, оставалось еще три пункта.

И тут ученые уткнулись в проблему подопытного кролика, вернее, его отсутствия: язва бывает только у человека. В один прекрасный день Барри Маршалл велел лаборанту приготовить густую суспензию геликобактера.

Лаборант вспоминает: "Я понятия не имел, зачем ему это нужно. Соскреб несколько колоний в пробирку, налил воды, поболтал… Барри критически поглядел на мутную смесь с омерзительным запахом — и залпом опрокинул пробирку в рот". Маршалл знал, что годится на роль испытуемого: до этой отчаянной выходки в его желудке не было бактерий. Через несколько дней у испытателя начались рези в животе и рвота. Гастроскопия показала типичные для гастрита повреждения, а из комочка слизистой, которую взяли из желудка Маршалла, выросли уже хорошо знакомые колонии.

Восторги исследователей продолжались бы еще долго, если бы не ультиматум, поставленный женой новоиспеченного геликовода: "Или твои новые дружки со спиральными хвостами, или я". У язвенников обычно чудовищно несет изо рта: бактерия ароматизирует дыхание продуктами своей жизнедеятельности. Делать было нечего: настал час расставания с геликобактером. К тому моменту Маршалл, как

уже говорилось, вылечил нескольких человек самыми дешевыми антибиотиками — они вылечили и его. Дело было в шляпе; результаты воспроизвели несколько лабораторий по всему миру. В 1994 году в Америке прошел масштабный конгресс, на котором гастроэнтерологи пришли к консенсусу: гастрит и язва вызываются геликобактером и лечатся антибиотиками.

Когда в 2005 году два австралийца получали Нобелевскую премию, Маршалл сказал: "Жителям нашего континента нечасто дают эту высокую награду. Я заразил себя микробом, выпил антибиотики и теперь стою тут во фраке. Не гарантирую, что такие поступки всегда будут вести к Нобелевской премии, но все же: работайте усердно, живите гармонично и на всякий случай будьте повежливее со шведами".

Старик Уоррен был несколько серьезнее: "Если бы нам не дали Нобелевскую премию по медицине, должны были бы дать по экономике: лечение язвы теперь длится несколько недель и почти ничего стоит".

FAQ

1. ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА И ГАСТРИТ?

В 80% случаев речь идет о действии болезнетворного микроба: Helicobacter pylori. Он очень медленно размножается, и иногда требуются десятилетия после заражения, чтобы его действие могло вызвать болезнь.

2. ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЯЗВУ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ И ДУОДЕНИТ?

Как в случае с язвой желудка, виноват геликобактер.

3. МОГУ ЛИ Я УМЕРЕТЬ ОТ ЯЗВЫ?

Безусловно. Выстилка желудка обильна кровеносными сосудами. Если язва прорежет выстилку достаточно глубоко, внутреннее кровотечение будет очень сильным и быстро убьет пациента.

4. МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ЯЗВУ ХИРУРГИЧЕСКИ?

В особо тяжелых случаях ее ушивают, чтобы остановить кровотечение. Но геликобактер никуда не девается — и сразу после операции заново приступает к работе. В пределах полутора лет после операции язва возвращается к 70% пациентов, если не извести вовремя микроба.

5. КАК ГЕЛИКОБАКТЕР МОЖЕТ ВЫЖИТЬ В ЖЕЛУДКЕ?

Микроб использует мочевину из еды и при помощи специального фермента превращает ее в аммиак. Облачко аммиака окружает микроб, нейтрализуя кислоту. Побочный продукт расщепления мочевины — углекислый газ, который улетучивается через пищевод. Защита дает микробу время, чтобы внедриться в слизистую оболочку желудка, где он будет защищен от действия кислоты.

6. КАК ДЕЙСТВУЕТ НА ГЕЛИКОБАКТЕРА АЛКОГОЛЬ?

Умеренное употребление алкоголя снижает риск заражения геликобактером. Но если бактерии уже заселились в желудок, алкоголь может разъесть и без того поврежденные стенки.

7. ПОЧЕМУ ПРИ ЯЗВЕ И ГАСТРИТЕ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ОСТРУЮ ПИЩУ?

Потому что геликобактер повреждает слизистую оболочку желудка и его стенки делаются более чувствительными — как раны.

8. ПОЧЕМУ ПРИ ЯЗВЕННЫХ БОЛЯХ ПОМОГАЮТ АНТАЦИДЫ И КАРБОНАТНАЯ ВОДА?

Потому что кислота из желудка действует на поврежденные геликобактером участки слизистой как на раны. Снижение кислотности дает кратковременное облегчение, но не убирает причину — микробов.

9. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕЛИКОБАКТЕРА?

Микроб погибает от действия коктейля из трех антибиотиков и препаратов висмута.

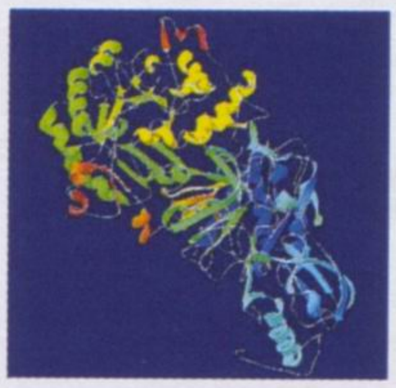
10. ПРАВДА ЛИ, ЧТО ЗАРАЖЕНИЕ ГЕЛИКОБАКТЕРОМ ПОВЫШАЕТ РИСК РАКА ЖЕЛУДКА? МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ РАКА, ИЗБАВИВШИСЬ ОТ МИКРОБА?

Многие исследования показали, что заражение геликобактером повышает риск рака желудка в 2-4 раза (другие факторы риска: мужской пол, пожилой возраст, наследственность). Это означает, что избавиться от бактерии — отличная мысль, но это лишь профилактика рака, а никак не лечение.

ПРАКТИКА И ТЕОРИЯ ЗАНИМАТЕЛЬНОГО ГЕЛИКОВОДСТВА

Итак, тебе повезло, и ты присоединился к клубу: рези в животе, тошнота и боль от острой пищи.

Поскольку врага надо знать в лицо, вот краткая характеристика обитателей твоего желудка. Геликобактер — удивительная бактерия. Он действительно живет и активно работает в адских условиях. Выжить помогает замечательное приспособление: облачко аммиака, которым бактерия окружает себя, нейтрализует кислоту и помогает продержаться некоторое время: нужно лишь несколько часов. Аммиак бактерия делает сама — из мочевины, которая доступна в желудке; для этого у нее есть особый фермент, уреаза (на картинке). При этом выделяется углекислый газ (это, кстати, подсказывает простой способ диагностики геликобактера). Ввинчиваясь в выстилку желудка при помощи спиральных жгутиков, бактерия прогрызает коридор и в итоге удаляется от поверхности, где бушуют кислотные войны. Там, в тишине и покое, бактерия может жить десятилетиями. Геликобактер очень медленно размножается и прогрызает дыры в слизистой оболочке желудка. В итоге болезнь может начаться через 20 лет после заражения — когда дырки в слизистой разрастутся. Острая пища, конечно же, будет причинять боль, а препараты, понижающие кислотность, — спасать от боли. Но все это даст лишь временное облегчение: бактерия-то никуда не девается.



Геликобактер содержится в желудке большого количества людей. В развитых странах его распространенность сходит на нет: сказываются антибиотики (ведь людей постоянно лечат ими от разных болезней) и массовая гигиена, мытье рук; именно этим объясняется и снижение количества язвенников начиная с послевоенных лет. В нашей стране ситуация удручающая: 70% населения носят в желудке бесплатных пассажиров. Многие врачи до сих пор не верят в геликобактер как причину язвы, поэтому пациентам остается только самим защищать себя. Мой руки перед едой! Хотя, скорее всего, уже поздно: геликобактером, как правило, заражаются в детстве, когда человек тащит в рот все что попало.

Говоря совсем начистоту, надо признать, что есть небольшой процент язвенников, у которых нет геликобактера — и причины их болезни пока остаются загадкой. Есть и немало людей, у которых он есть, но они не болеют — до поры. Кому-то везет, и бактерия так никогда и не размножается выше того порога, за которым начинается болезнь. Зато известно на 100%: если есть язва и есть геликобактер — лечение антибиотиками и висмутом быстро помогает.

БУДЕТ ЛИ У ТЕБЯ ЯЗВА?

Выяснить это довольно легко. Можно взять пробу слизистой во время гастроскопии, а можно проанализировать выдыхаемый тобой воздух. Вначале пациенту — а значит, и его "геликоптерам" — скармливают мочевину, в которой вместо углерода содержится его тяжелый изотоп. Если в выдыхаемом углекислом газе есть этот изотоп, значит, бактерии использовали мочевину для защиты от кислоты.

В прошлом году в ведущем научном журнале Nature вышло сенсационное исследование, основанное на анализе ДНК геликобактеров из желудков представителей разных народов. Авторы смогли вычислить, как давно разошлись пути многочисленных штаммов, "рас" микроба из желудка. Оказалось, что около 60 000 лет назад у геликобактеров всего мира была общая мама (ну, или папа) — то есть они жили одной дружной семьей в желудках каких-то бедолаг. Если сопоставить эту дату с данными археологии, ясно, что бедолаги — это предки всех людей на Земле. Они жили в Африке незадолго до того, как покинули этот материк и начали расселяться по миру.

Если посмотреть на ситуацию в развитых странах, вполне возможно, что язва будет практически побеждена уже в ближайшие десятилетия. О ней будут вспоминать, как сегодня мы вспоминаем о холере — бывает, конечно, и в наши дни, но поддается лечению. Скорее всего, как и холера, язва будет оставаться болезнью бедных и неразвитых стран. Какое место на этой карте займет Украина — покажет время. ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

В постели, как и в картах, выигрывает тот, кто сделает меньше ошибок. Везение, конечно, тоже не повредит. Считай, что тебе повезло – специально для тебя мы нашли 13 самых фатальных оплошностей. Тебе осталась мелочь – постараться их не совершать.

ТЕКСТ: МАРЕК ШЕХТ

Если в поисковую строку "Гугла" вписать фразу "ошибки мужчин в постели" и нажать "энтер", на экране появится кругленькая цифра 909 000, в англоязычной же версии число ответов переваливает за 2 000 000. Именно столько статей на эту тему залегает на форумах и порталах, в блогах и прочих недрах Интернета. Перелопатив эту породу, мы раскопали для тебя 13 (вот оно, роковое число!) простых причин, по которым у женщин внезапно пропадает всякое желание допускать тебя к своему телу, и 13 же простых способов этого избежать.
Ну что, приступим?

ФОТО: CHARLIE MURPHY

№1
ПОЦЕЛУЕВ МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Поцелуи — одна из основных причин женского недовольства мужчинами. Им хотелось бы целоваться часами, а для нас поцелуи зачастую всего лишь элемент прелюдии, имеющий свое время и место. Сначала целуем в губы, потом в шею, чмокаем в грудь и скользим ниже — так вкратце выглядит мужской подход к поцелуям. Как-то не очень, а?

♥ **Действия:** Если ты не умеешь целоваться или уделяешь поцелуям слишком мало внимания, тебя не спасет даже знание 365 сексуальных поз. Губы — очень важная эрогенная зона, непосредственно связанная с половыми органами. Возбуждение вверху вызывает возбуждение внизу, так что длительные поцелуи — верный путь к хорошему сексу. Целоваться можно по-разному, главное — запомнить два правила: не старайся запихнуть язык ей в легкие и помни, что целоваться надо не только перед, но и во время, и даже после секса.

№2
ПЕРЕМЕН!

Монотонность и рутина — враг хорошего секса. Конечно, нельзя валить всю вину за это на одних мужчин, потому что секс — занятие для двоих, но раз уж мы сегодня разбираем мужские ошибки, то о женских тактично умолчим.

♥ **Действия:** Нет более простого и доступного способа разнообразить сексуальную жизнь, чем смена поз. Если вы преимущественно занимаетесь любовью в одной-двух позах, то смена угла и глубины проникновения, изменения интенсивности или темпа сношения будут для вас настоящим открытием. Да и просто любопытно иногда взглянуть на партнершу под другим углом.

Если же вы увлекаетесь спортивным сексом и уже перепробовали все возможные и невозможные позиции — ничего не поделаешь, придется обзавестись секс-игрушками и подключить фантазию.

№3
СОСКИ́ – ЭТО НЕ СО́СКИ

А ты уже большой мальчик, а не грудной младенец. В общем, учти, что, когда ты заглатываешь ее соски, как изголодавшийся грудничок, и начинаешь их с аппетитом сосать-мять-покусывать одновременно, она от этого получает гораздо меньше удовольствия, чем ты.

♥ **Действия:** Австрийские ученые установили, что наиболее чувствительная часть женской груди находится сверху (если сравнивать с циферблатом — то между 10 и 2 часами). Ласкать эту область лучше не пальцами, а основанием ладони: ее выпуклость обеспечит более равномерное нажатие. Будь нежен, но помни, что большие груди приблизительно на четверть менее чувствительны, чем маленькие, поэтому ласкать их надо более активно. В общем, будь с грудью нежен и внимателен и старайся, чтобы приятно было не только тебе, но и хозяйке этой самой груди.

№4
ПОРНО – ПЛОХОЙ ПРИМЕР

Если ты заядлый любитель порнушки, постарайся не злоупотреблять применением увиденного в кино на практике. Возможно, иногда женщин и возбуждает, когда к ним относятся как к секс-игрушкам, но они наверняка не ждут такого к себе отношения при каждом соитии.

♥ **Действия:** Если ты постоянно стремишься принудить ее к оральному сексу, неожиданно шлепаешь ее, пытаешься "несанкционированно" заняться с ней анальным сексом или все время совершаешь чересчур сильные и глубокие фрикции, это значит, что, увлекшись кино, ты забыл о реальном мире. Остановись и задумайся. Реальный мир гораздо интереснее чужих фантазий.

№5
ПРЯМОЕ ДЕЙСТВИЕ

Оральный секс — самый надежный способ довести женщину до оргазма. При условии, что ты не слишком торопишься и не действуешь слишком прямолинейно. Потому что это наиболее распространенная мужская ошибка.

♥ **Действия:** Запомни, клитор — это вовсе не крошечный пенис. Количество нервных окончаний на единицу поверхности у него гораздо выше, и сигналов в мозг они посылают гораздо больше, что вызывает более интенсивные ощущения. Дотрагиваться до него без подготовки и без достаточной степени возбуждения (партнерши, естественно, а не твоего) не следует — вместо удовольствия она получит только раздражение. Не говоря уже о том, что ей хочется хотя бы иногда взглянуть тебе в глаза при поцелуе, а не любоваться твоей макушкой, торчащей у нее между ног.

№6
ЕЙ НУЖНА НЕЖНОСТЬ

Даже короткий роман невозможно представить без нежности, а паре, которая вместе уже несколько лет, нежность необходима, как подводнику воздух. В повседневной жизни она действует как натуральный афродизиак, а после секса дополняет переживания и удовлетворяет потребность в близости. Парень, который сразу же после эякуляции вскакивает с партнерши и бежит смотреть телевизор или просто отворачивается и засыпает — это кошмар большинства женщин, причем кошмар реальный.

♥ **Действия:** Обними ее, полежи с ней рядом, расскажи что-нибудь, посмейтесь вместе. Увидишь, ваш союз будет становиться только крепче, а страсть будет кипеть, как в первый месяц знакомства.

№7
ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Один из показателей сексуальной опытности — умение уловить настроение и распознать, готова ли женщина к быстрому сексу без лишних приготовлений и прелюдии или же ей хочется, чтобы все происходило медленно и ни один сантиметр ее тела не остался без ласк. По крайней мере, так считают сами женщины.

♥ **Действия:** Как ты понял, дело тут даже не в прелюдии, которой тебе и так все уши прожужжали, а в непоколебимой мужской уверенности, что женщины непременно хотят секса всегда и везде, только сами об этом не знают. Так вот, уверенность эта совершенно беспочвенная и очень наших женщин раздражает. Поверь, иногда лучше не настаивать.

№8
У МАТРОСОВ НЕТ ВОПРОСОВ

Женщины жалуются, что после секса мы с маниакальным упорством и настойчивостью следователя по особо важным делам допытываемся у них, что же они чувствовали, как они оценивают наши эротические возможности и так далее и тому подобное, иными словами, пытаемся выбить из них признание наподобие: "Милый, у тебя самый большой член в мире и мне никогда и ни с кем не было так хорошо в постели".

♥ **Действия:** О ужас! Само собой разумеется, что читатели МН не могут задавать такие дурацкие вопросы. Но на всякий случай подсказка: если у тебя чешется язык что-нибудь у нее спросить, то поинтересуйся, в какой позе ей было приятнее всего.

№9
НЕ БОЙСЯ СЛОВ

Хранить в постели сосредоточенное молчание не самый сексуальный вариант мужского поведения с женской точки зрения. Ну не нравится девушкам то, что ты относишься к сексу как к тяжелой, изнурительной и очень ответственной работе, которую нужно выполнять серьезно и сосредоточенно. Суровое лицо, орошенное потом, скупые размеренные движения и тяжелый вздох при финальном толчке — это не секс, а лесопилка какая-то. Парни, девушки хотят повеселиться!

♥ **Действия:** Постель не забой в шахте, здесь не надо бороться за звание передовика производства. Улыбнись, смени темп, скажи ей-что нибудь приятное, обними, прервись для долгого поцелуя. В общем, расслабься и веди себя как человек, а не как отбойный молоток.

№10
ЛАСКАЯ СЛУХ

И что мы только не делаем с женскими ушами… Кусаем их, лижем, суем язык, сопим, пыхтим, бормочем всякую чушь — а все потому, что нам внушили, что мужчины любят глазами, а женщины ушами. Правда, статистика утверждает, что более 15% женщин испытывают возбуждение от просмотра порнографии, так что это разделение не такое уж и однозначное. В отличие от однозначного женского мнения, что если и ласкать уши, то очень нежно, а если что-то в них шептать во время секса, то ни в коем случае не "das ist fantastisch".

♥ **Действия:** Не многим женщинам нравится нецензурщина в постели, а вот комплименты по поводу своей красоты и сексуальности любая выслушает с удовольствием. Их, кстати, шептать не обязательно, ибо секс и звук взаимосвязаны. Оказывается, часть уха стимулируется более громкими звуками и посылает сигнал в центр удовольствий в ее мозгу. Поэтому говори комплименты ей на ушко своим обычным голосом (этой громкости будет достаточно из-за маленького расстояния), а легкое прикосновение твоих губ при этом усилит ее наслаждение.

№11
НЕ ДАВИ НА НЕЕ!

Вряд ли тебе понравится, если на тебя, лежащего и расслабленного, навалят сверху мешок сахара или муки. Поэтому нет ничего удивительного в том, что женщинам очень не нравится, когда мужчина наваливается на них всем телом и придавливает к постели всей своей массой.

♥ **Действия:** Если ты сверху — опирайся на руки, а не на пузо. Если услышишь, что партнерша начала прерывисто дышать, это может означать либо приближение оргазма, либо недостаток кислорода в легких. Смотри не перепутай!

№12

РАЗДЕВАНИЕ – ЭТО СЕКСУАЛЬНО

Конечно, для того, чтобы одновременно расстегивать ей лифчик и снимать с нее джинсы, не прерывая при этом прелюдию и сбрасывая с себя штаны, нужна немалая ловкость. Но вряд ли она это оценит. Потому что картина, которая откроется девичьему взору после того, как ты наконец вытряхнешь ее и себя из остатков одежды, будет вызывать скорее смех, чем возбуждение: посреди комнаты стоит голый детина с эрекцией столбом и в полуспущенных носках (хорошо, если чистых). Это ж как надо любить, чтобы выдержать такое зрелище?

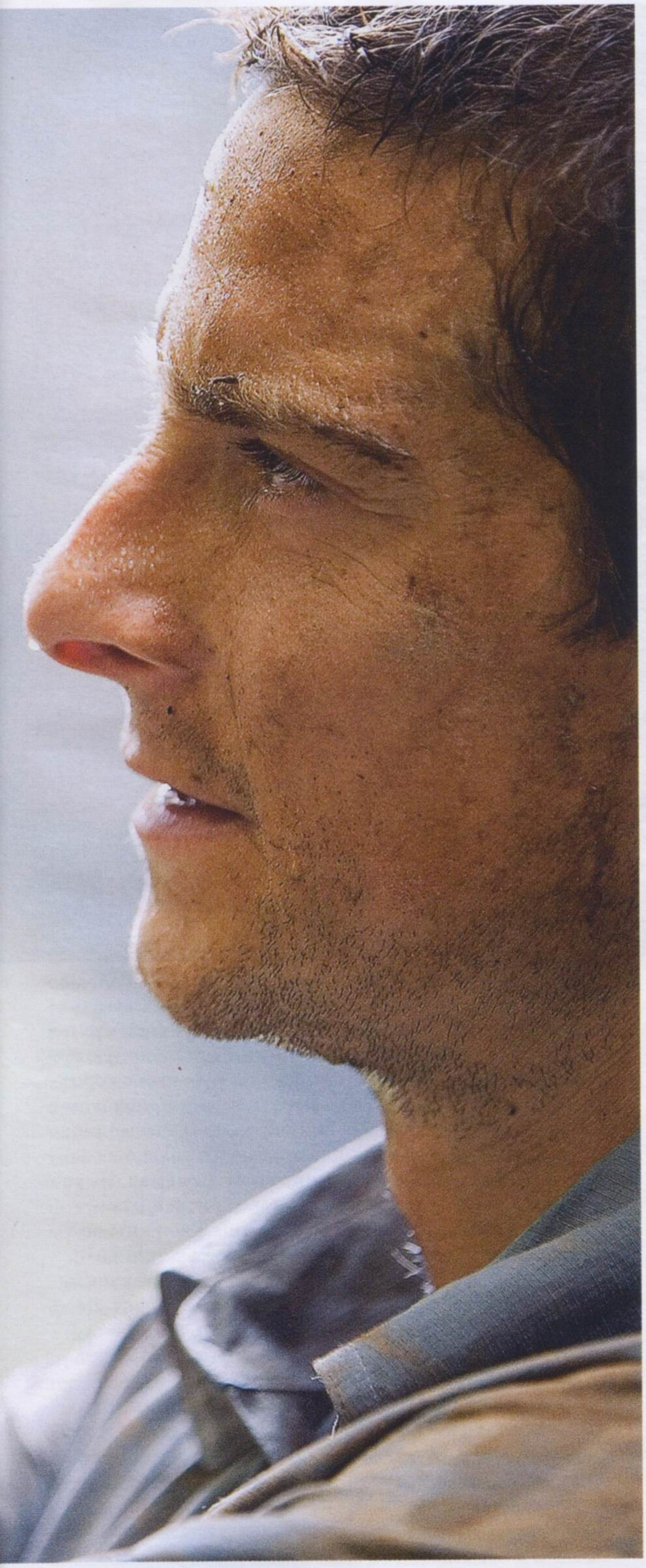
♥ **Действия:** Если вы не слишком торопитесь и дело не происходит в туалете ночного клуба, то вместо судорожного срывания одежды устройте себе сеанс красивого раздевания и медленно снимайте предмет за предметом. Можешь ей немного помогать, но у нее самой это получится сексуальней.

ЧИСТАЯ ЛЮБОВЬ

И наконец, последнее замечание. Женщины часто жалуются на мужскую нечистоплотность. К нам с тобой это, конечно же, не относится. Но, видимо, где-то бродят еще троглодиты, считающие, что ежедневный душ – это не обязанность, а привилегия и что белье нужно менять тогда, когда оно протрется. Встретишь эту нечисть – проведи воспитательную работу. ■

ШКОЛА ПЕРВОБЫТНОГО ВЫЖИВАНИЯ

“РЫБА ИЩЕТ, ГДЕ ГЛУБЖЕ, А ЧЕЛОВЕК — ГДЕ ЛУЧШЕ” — ГЛАСИТ ПОСЛОВИЦА. БЫВШИЙ БОЕЦ БРИТАНСКОГО СПЕЦНАЗА БЕАР ГРИЛЛС СЧИТАЕТ ИНАЧЕ. ХЛЕБОМ ЕГО НЕ КОРМИ, ДАЙ ТОЛЬКО ОКАЗАТЬСЯ В КАКОМ-НИБУДЬ ОТДАЛЕННОМ И ОПАСНОМ МЕСТЕ ПРАКТИЧЕСКИ В БЕЗВЫХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ. И ВЫБРАТЬСЯ ОТТУДА НА ГЛАЗАХ У МИЛЛИОНОВ ЗРИТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ “ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ” НА DISCOVERY CHANNEL.



ольшинство путешествий Гриллса начинаются примерно по одному сценарию: его забрасывают на вертолете в какой-нибудь особенно неприятный район земного шара. Подумай, где бы ты меньше всего хотел оказаться в полном одиночестве и безо всякой экипировки, и ты получишь список мест, где высаживался Беар: пустыня Сахара, ледяные горы Аляски, бесконечные степи Монголии, Долина Смерти и масса других далеко не курортных ландшафтов. Во время съемок одного из выпусков программы Беара занесло в джунгли Венесуэлы. Специально для Men's Health его путевые заметки о том, как это было.

С высокого старта

Все началось как обычно — спуск с вертолета по веревке на тепуи, и вот я в джунглях, которые находятся в полутора километрах от земной поверхности. Тепуи — это горные образования, которые можно встретить только в Венесуэле и еще на границе Бразилии и Колумбии. Представь себе, что участок джунглей площадью 300-400 кв. км вдруг стал подниматься вверх и через километр-два остановился. Представил? Вот примерно так и выглядят тепуи — совершенно отвесные стены и уголок джунглей на вершине. Как спускаться, пока неясно. Впрочем, это скорее и не вершина, а что-то вроде поверхности стола, широкой и плоской. Поэтому тепуи и называют столовыми горами. Когда-то на их месте располагалось огромное плато. Оно разрушилось миллионы лет назад, оставив такие вот высотные островки. На одной из столовых гор берет начало знаменитый водопад Анхель — самый высокий из всех на планете: 1054 м. Мечтаю спуститься вниз прямо по водопаду свободным лазаньем и когда-нибудь обязательно это сделаю.

*****

Одно здесь хорошо — хищников я могу не бояться, ни один ягуар сюда не доберется. Насекомые докучают, но пережить это вполне можно. Змей, конечно, стоит остерегаться. Кстати, здесь живут лягушки кураре, которые служили индейцам источником знаменитого смертоносного яда. Видел птиц, но гнездовья не попадались — так что, похоже, птичьих яиц, надежного источника пищи в диких местах, я не найду. Что ж, попробуем вегетарианскую диету. А чего здесь больше всего стоит остерегаться, так это молний. Грозы тут случаются постоянно — практически все деревья, которые я вижу, повреждены молниями. Да, пожалуй, располагаться на ночлег под ними не стоит, а лучше всего спуститься как можно скорее.

*****

На некоторых тепуи попадаются огромные кратеры, и такой вот кратер я вижу прямо перед собой — метров 300 в диаметре и столько же вглубь. Удивительно, но их создала вода — правда, лет на это потребовалось очень много. Обойти никак не получается — джунгли совер-

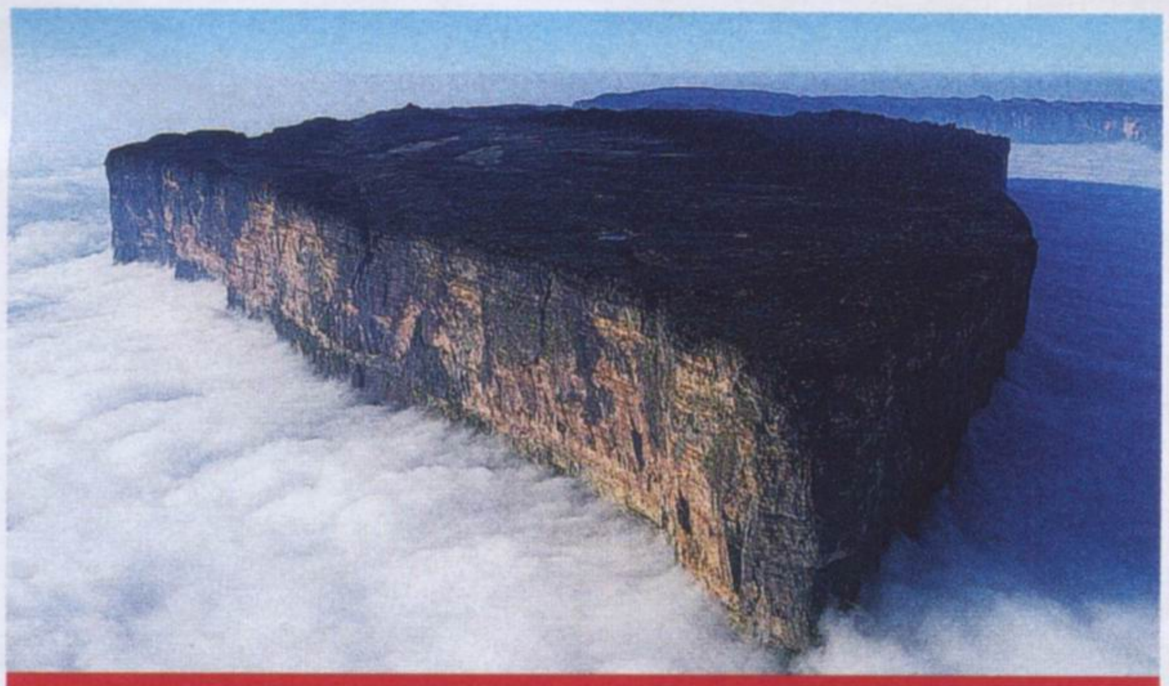
шенно непроходимы, одна дорога — вниз. Хорошо хоть, склоны здесь не голые, корни растений, крепко сидящие в земле, служат отличным подспорьем. 300 м вниз, потом столько же вверх, а потом опять вниз, но уже по голой стене… Да, веселое выдалось путешествие, но ничего, бывало и похуже. Зато внизу можно отдохнуть от жары — солнечные лучи посещают кратер всего на три часа в сутки, так что температура там держится около 18°C. Внизу — самый настоящий островок доисторической эпохи: здесь растут папоротники, которые покрывали поверхность Земли в мезозойскую эру, то есть 140-180 млн лет назад.

Джунгли

Спустился! Правда, путь нашелся не сразу, пару раз заходил в тупик и поднимался обратно, но все уже позади. Сил не осталось, а ведь еще идти через влажный тропический лес, и неизвестно, сколько на это *уйдет времени.*

Первое, что я слышу в джунглях, — жужжание полчищ насекомых.

ПЛЕСТИ ГАМАК ИЗ ЛИАН — ЗАНЯТИЕ НЕ ИЗ ЛЕГКИХ, ЭТИ ПРИРОДНЫЕ ВЕРЕВКИ ВОВСЕ НЕ ТАКИЕ ПОКЛАДИСТЫЕ, НО ОПЫТ У МЕНЯ ЕСТЬ, ПОДОБНЫЕ ГАМАКИ Я УЖЕ ДЕЛАЛ, ПУТЕШЕСТВУЯ ПО ПАНАМЕ



Именно на тепуи Венесуэлы, куда судьба и вертолет забросили Беара Гриллса, отправил своих героев А. Конан-Дойл в книге "Затерянный мир". Здесь действительно не ступала нога человека, а некоторые растения и животные больше не встречаются нигде. Правда, если ты, начитавшись Конан-Дойла, отправишься на тепуи в поисках динозавров — будешь разочарован. По крайней мере, Гриллсу динозавры не попались ни разу.

Не лучшая компания, но, к сожалению, ее не избежать. Вообще говоря, насекомые здесь — настоящий кошмар домохозяйки. На экваторе из-за стабильно высокой влажности и температуры тараканы вымахивают размером с ладонь. Без учета усов. Попадаются пауки с суповую тарелку величиной — с ними лучше не связываться, большинство пауков ядовиты. Правда, укус чаще не смертелен, но боль адская, знаю по личному опыту. Да и проваляться несколько дней в джунглях в одиночку — не лучший путь к выживанию. Так что от знакомства воздержусь. Москитов, пчел и мошек и так более чем достаточно. Тем, кто считает, что по джунглям путешествуют в шортах, рубашке с коротким рукавом и пробковом шлеме, могу сказать одно: такое бывает только в голливудских фильмах. На самом деле брюки и рукава у рубашки должны обязательно быть длинными, и штаны лучше заправить в носки, иначе съедят. Да и от ссадин и шрамов такая экипировка поможет, а заживают они в местных условиях очень долго и тяжело из-за влажности и обилия инфекционных возбудителей. Впрочем, пробковый шлем можно и оставить, правда, у меня все равно его нет.

К водным процедурам

Двигаться по джунглям трудно, очень трудно. Здесь действительно не ступала нога человека. Постоянно приходится продираться через сухостой и заросли — выручает нож, который всегда со мной. Лучше бы, конечно, широкий мачете, но хорошо, что есть и такой, без ножа тут вообще не пробраться. Так я не потел ни в одном спортзале. Что ни шаг — наклоны, приседания, отжимания и силовые упражнения. Плюс ориентирование. Тропы в этом районе джунглей нет, иду вдоль ручьев — они приведут к большой реке, а где река, там и цивилизация. Чтобы не встретиться со змеей, нащупываю путь рогатиной, скорость от этого, сами понимаете, не увеличивается. Но это необходимо — из-за мимикрирующей окраски змей бывает трудно заметить среди зарослей. Многие разновидности ядовиты, и такая предосторожность просто необходима.

*****

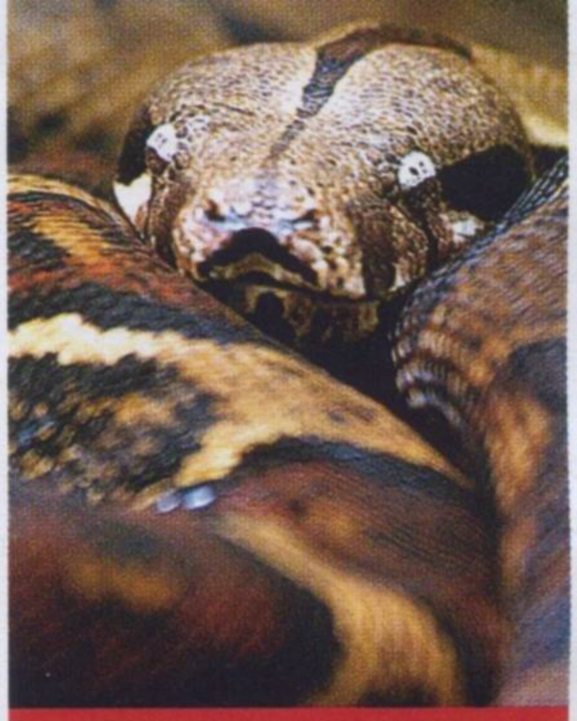
С водой, как ни странно, здесь не все так просто, как может показаться на первый взгляд. Мне попадается полным-полно ручьев и мелких водоемов, но пить из них не стоит — жизнь кипит везде, и в этой воде прекрасно себя чувствуют возбудители различных инфекций и паразиты. Подхватить дизентерию или что похуже можно легко, поэтому ищу ручей с быстрым течением и каменистым дном — в таком вода обычно пригодна для питья. Если не найду, придется обратиться за помощью к растениям — на них часто скапливается вода дождевого и биологического происхождения (проще говоря, выделяемая самими растениями), риск подцепить инфекцию при этом намного меньше.

Насекомые влажных экваториальных лесов причиняют местным жителям немало хлопот, но порой эти хлопоты оборачиваются пользой. Пример тому — нашествие полчищ муравьев. Слухи о том, что они съедают все, что попадается им на пути, несколько преувеличены — и тем не менее местные предпочитают избегать встреч с ними. Так, когда случается нашествие муравьев на индейские деревни, расположенные в джунглях, аборигены покидают свои хижины на несколько дней. Зато после таких "гостей" в домах не остается ни одного таракана, клопа или другого домашнего вредителя — самая экологичная дезинсекция, которую только можно придумать!

Съедобных растений здесь много, но местная флора мне малознакома, а перспектива отравиться неизвестным плодом совсем не прельщает. Пользуюсь старым добрым способом — ем те плоды, которые едят обезьяны, эти-то уж точно съедобны.

Сон в летнюю ночь

После захода солнца передвигаться по джунглям становится практически невозможно — пора искать убежище. Лучше всего сплести гамак из лиан, чем и займусь. По крайней мере, так можно защититься от ползучих тварей. Жалко, что я не спускался сюда на парашюте — отличный бы получился гамак! Надо будет как-нибудь попробовать. Плести гамак из лиан — занятие не из легких, эти природные веревки вовсе не такие покладистые, но опыт у меня есть, подобные гамаки я уже делал во время путешествия по Панаме. Еще вариант — сделать временное убежище из веток и пальмовых листьев. Место для него обязательно нужно выбирать на сухом открытом возвышенном участке, подальше от болот. Выбрав место, необходимо соорудить каркас для импровизированного шалаша, а затем покрыть его толстым слоем листьев пальмы. Чтобы не проснуться вымокшим до нитки, стоит сделать листья водонепроницаемыми. Для этого сначала с помощью костровища нагревается большой плоский камень, а затем на этот камень кладется лист. Он должен почернеть и стать глянцевым — в таком состоянии он гораздо прочнее и практически не пропускает влагу. Чтобы сделать сухим и пол, нужно прокопать небольшую дренажную канавку, ведущую вниз, а на земле настелить мелких веток и коры, получится импровизированный матрас, правда, жестковатый. Но лучше все-таки гамак — даже если бы у меня была палатка, то я бы использовал ее как гамак. В палатке душно и заползают насекомые. Но ее все равно нет, так что повоюем с лианами. Только вот деревья надо будет как следует осмотреть на предмет сухих веток, чтобы ночью на голову ничего не прилетело. Ну а утром, с первыми лучами солнца — снова в путь, искать выход к людям. Долго спать все равно не дадут насекомые — просыпаются они рано. Да и с утра все-таки попрохладнее, чем днем, — идти легче.



В лесах Венесуэлы водится и легендарная анаконда, самая крупная змея на планете. Вопреки сложившимся мифам, для человека она, как правило, безопасна, все-таки люди для нее крупноваты. Тебя в качестве добычи она рассмотрит только в том случае, если ты, решив искупаться ночью, наполовину высунешься из воды и голодная анаконда ошибется насчет твоих габаритов. Да и встречаются анаконды не так часто. А вот познакомиться с аллигаторами и плотоядными тропическими рыбками вероятность куда выше. Другой вопрос — зачем лезть ночью в воду в экваториальных джунглях? Подумай об этом сам.

*****

Главное в джунглях — не отчаиваться и не терять силу духа. Несмотря на все опасности, здесь есть еда и вода, а это уже очень много. Случалось, что здесь выживали даже дети — однажды в джунглях Коста-Рики, это примерно на той же широте, что и Венесуэла, заблудился подросток. 13 дней он питался только зелеными бананами и пил речную воду. Ему удалось пройти около 50 км, затем он просто последовал за диким тапиром, и животное привело его к дороге, где мальчик был найден спасателями. Так что я и подавно выберусь.

И выбрался. ■

ЮЖНЕЕ НЕКУДА

Путешествие в Антарктиду едва ли можно назвать отдыхом на юге: уж больно там холодно и безлюдно. Но поверь, развлечений на самом южном континенте планеты просто завались. Евгений Краштан целый год работал на украинской антарктической станции и, судя по его путевым заметкам, веселился на полную катушку.

ТЕКСТ, ФОТО: ЕВГЕНИЙ КРАШТАН

Брошу все и уеду на край света!" — неосмотрительно заявил я на одной вечеринке. Буквально через неделю получаю по ICQ ссылку на объявление о приеме на работу в полярники. Отступаться от своих слов я не привык и в тот же день отправил свое резюме в Украинский антарктический центр. Я оказался единственным из многочисленных соискателей, кто сумел пройти несколько туров профессионального отбора и достаточно придирчивую медкомиссию: до этого я даже не задумывался о том, что являюсь одним из представителей вымирающего нынче вида абсолютно здоровых людей. После подготовительного центра мою тушку загрузили в самолет, который через 36 часов полета приземлился на самой южной оконечности Чили — в городе Пунта-Аренас. Еще четыре дня пути через пролив Дрейка — и вот я на территории станции "Академик Вернадский" — самой дальней украинской территории.

12 МАРТА

Вокруг станции куча всяческой живности. Пингвины по дорожкам просто так гуляют, а смешные беленькие птички, которых называют "футлярики", как куры здесь бегают. С тюленями чуть сложнее, они предпочитают более уединенные места, зато морскими котиками берег просто кишит. Противные злобные создания так и норовят тебя цапнуть, что вдвойне опасно, учитывая, что их зубы находятся как раз на высоте чуть выше колен. И даже как-то не сильно успокаивает, что ты бегаешь быстрее их – они на ластах тоже умудряются шустро шлепать по скалам.

Мимо станции такие красивые айсберги проплывают — это даже описать трудно! Они подтаивают самыми замысловатыми формами, и у них ярко-голубой цвет в глубине, в расщелинах.

18 МАРТА

Рыбалка здесь отменная. Биологи выехали порыбачить недалеко от станции и на спиннинг натаскали за час два ведра рыбы. После их биологических исследований повар зажарил "научные образцы". Народ обсуждает идею засолить к пиву немного "биологического материала", разумеется, в сугубо научных целях.

В четверг у нас был день ударного труда — народ дружно с самого утра засел шинковать капусту. Сфотографировались на фоне гор нарубленной капусты, и теперь в углу столовой киснут несколько бочонков. Когда ударят морозы, так же дружно будем лепить пельмени.

Работы пока что много, но спешить некуда, делаем все основательно, не торопясь. Скучать пока не приходится. Кучу привезенных фильмов смотреть еще даже не начинал, и книги читать особо некогда.

26 МАРТА

Я решил наконец-то испытать свой сноубордный комплект. Подговорил доктора, чтобы не скучно было в одиночку, да и с доктором спокойнее на незнакомом склоне. Пошли вдвоем на гору, я немного покатался по снежной целине, немного пофотографировался с пингвинами, потом нам надоело

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

В 1943 году англичане предприняли операцию под кодовым названием Табарин: у берегов Антарктиды организовали десяток крохотных станций с именами Base A, Base B и т. д. Базу F в 1977 году переименовали в станцию "Фарадей". Вскоре англичане построили более современную станцию, и содержать эту им стало экономически невыгодно. Поэтому в 1996 году станция "Фарадей" была передана Украине, лишившейся после раздела СССР всех антарктических станций. Ее назвали в честь первого президента Академии наук — станция "Вернадский".

С нашим прибытием в марте 2007 года началась двенадцатая украинская антарктическая экспедиция.

карабкаться пешком на гору, да и снег был так себе — всего пару см свежего насыпало, а под ним столетний лед, — и пошли домой.

На следующий день с утра сели в лодку и поехали на дальние острова, где живут колонии пингвинов. Первое впечатление — ужасная вонь. Толпы пингвинов, и все гадят. Потом привыкаешь, но все равно приятно после этого от острова отъехать и вдохнуть чистого морского воздуха. Пофотографировался, попереворачивал пингвинов. Периодически раздавались будто взрывы снарядов — остров близко к материку, и там как раз сходил ледник, от которого с грохотом откалывались громадные айсберги.

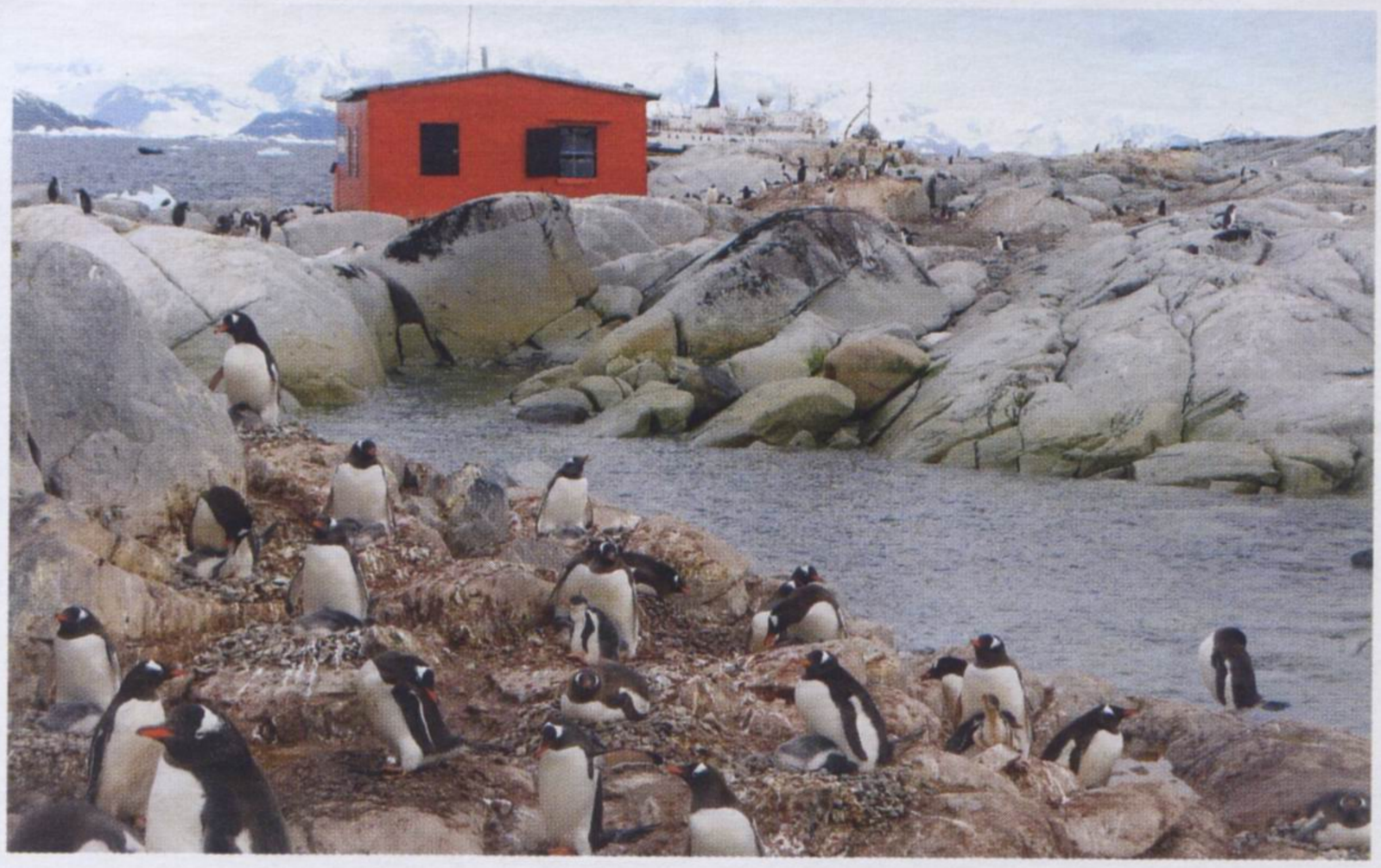
Понятие рабочего дня очень растяжимое: есть только два события, жестко фиксированных по времени — обед и ужин. Остальное время планируешь сам и проводишь, как тебе удобнее. У меня уже выработался режим вставать в 9, ложиться в 12. Днем я пытаюсь завалиться на кровать и почитать, но все уже прекрасно знают, что если я там, значит, у меня нет никакой срочной работы и меня можно просить о помощи. Сегодня я поставил рекорд — целых полчаса читал книжку, потом меня таки опять нашли.

Комнаты у нас сделаны интересно, кровати встроены между шкафами и стеной, над головой есть лампа и сделана плотная занавеска, так что никто никому не мешает и выглядит все очень уютно. Такое ощущение, что база делалась в первую очередь для людей, а уже потом всякие научные цели. Почти дом отдыха, только снаружи сыро и несколько прохладно как для юга.

Здесь совершенно отвыкаешь от запахов. Воздух не пахнет ничем, только когда ветер с океана или шторм, появляется легкий запах моря. А холодное море не пахнет. Говорят, что по приезде будет очень сильно ощущаться, какая у нас загрязненная атмосфера.

15 АПРЕЛЯ

Недавно видел китов, проплывали мимо нас по проливу, пуская фонтаны. Огромные размеры на расстоянии както не очень ощущаются, но я помнил, как выглядела наша лодка на таком же расстоянии. У них хвост — огромная лопасть! И резвятся они так, что какую-то лодку могут и не заметить.



Еще мы когда-то заметили проплывавших мимо базы касаток — у них огромные спинные плавники, как у гиганских акул, где-то на метр вверх торчали. Все пингвины дружно выбрались на берег и толпились там, пока касатки не проплыли мимо.

22 АПРЕЛЯ

С самого утра взяли лодку и отправились порыбачить. За 4 часа поймали 45 кг рыбы. Обсуждаем идею строительства коптильни.

Реализую свою идею научиться бренчать на гитаре. Ох и сложная же это задача, когда учителей много. Один мне показывает: "Играй так". Сижу тихонько в баре, брынькаю. Проходит другой: "Да не, это не то, вот так лучше!" Сижу играю по-другому. Третий: "Ты пальцы неправильно держишь — надо вот так". Ладно, держу как надо. Четвертый: "Да этот аккорд тебе не нужен, играй вот так". В общем, нянек уже достаточно, начинаю беспокоиться за свой глаз.

1 МАЯ

Первомайская демонстрация началась у нас с некоторой задержкой, но, учитывая, что солнце сейчас показывается только в 11 утра, — вполне простительной. Трудящиеся станции прошли торжественной колонной, выкрикивая лозунги "Землю — крестьянам, льдины — пингвинам" и "Каждому полярнику — по резиновой женщине!" Около главного входа состоялся митинг, который плавно перешел в маевку: вытащили мангал, нанизали мясо, на причале устроили тир. Стреляли из пневматической винтовки по пивным банкам.

24 МАЯ

У нас началась зима — пора горнолыжный сезон открывать. А какой же сезон без бугеля? Еще несколько лет назад кто-то сделал из обломков старого снегохода отличный подъемник. В прошлую зимовку его почему-то не использовали и даже веревку пустили в расход, поэтому пришлось плести новое веревочное кольцо. К счастью, здесь еще со времен англичан осталась старинная толстая книга "Узлы", где нарисованы все существующие в мире способы связывания веревок. Был там и способ сращивания тросов, чтобы на нем никаких узелков не было. Длина подъемника получилась метров 250-300. Начинается трасса подъемника с ровного участка внизу, куда можно выкатиться после горы, потом идет по склону и выходит опять на почти

горизонтальный участок на макушке купола. Конечно, первое испытание было не слишком удачным — тут веревка цепляется, тут трос не крутится. Опоры, по которым трос идет, не удалось глубоко в снег забить, и они все время падали, но тем не менее Стас сумел сделать семь подъемов, пока мы на нем отлаживали систему. Вечером мы отметили запуск подъемника, чтобы ему смазки всегда хватало.

10 ИЮНЯ

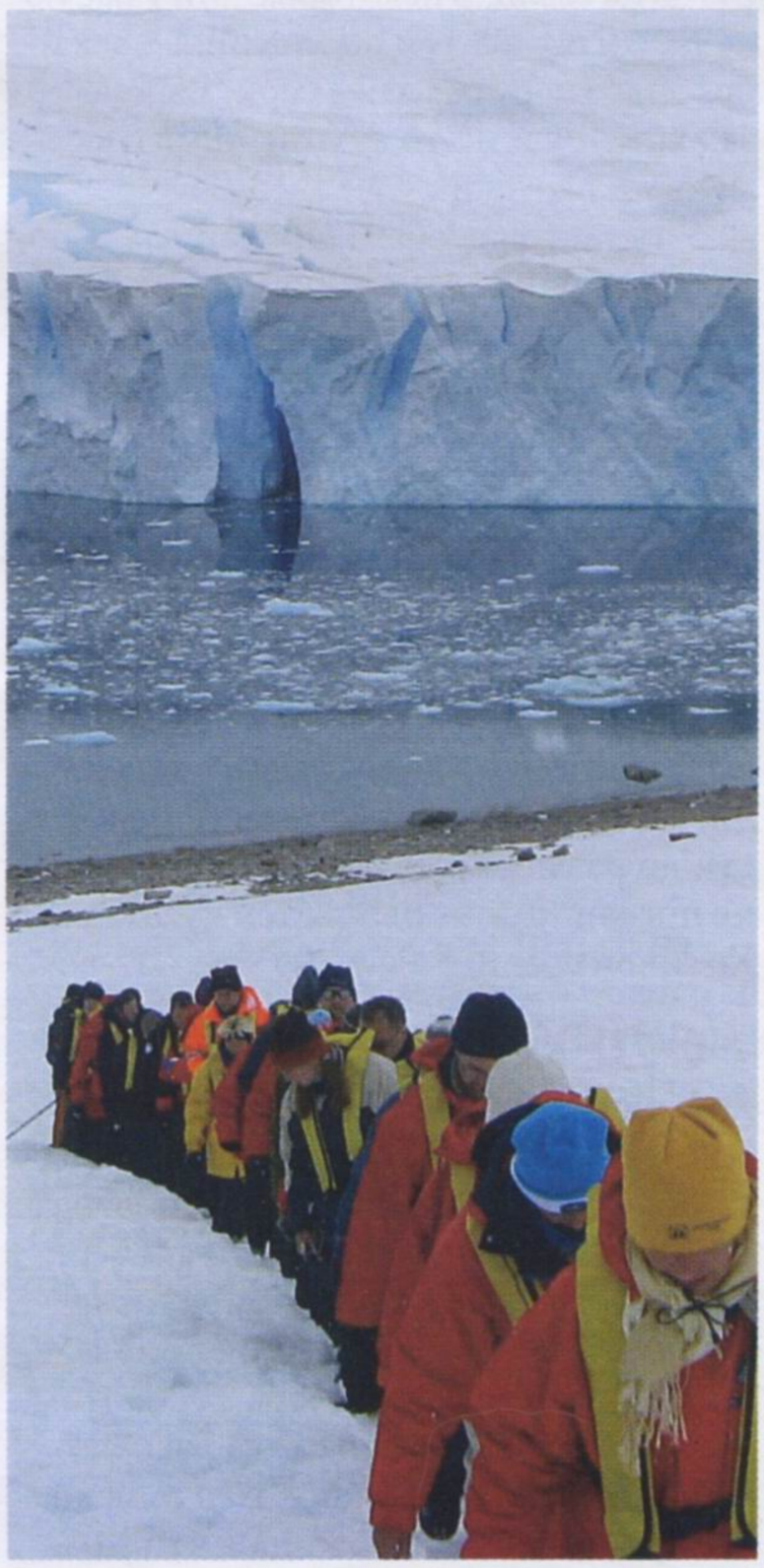
Утром пошли в ледяную пещеру. У нас на острове, в леднике, есть трещины. Некоторые из них сверху затягиваются, снизу расширяются, и образуются красивейшие пещеры, с ледяными сталактитами и очень скользкими стенами и полом. Вход в одну из таких пещер находится на отвесной ледяной стене неподалеку от купола, на котором мы катаемся. Раньше погода была относительно теплой и внутри было опасно, но сейчас, после месяца морозов, как раз наступили дни для посещения пещеры. Мы, как настоящие альпинисты, навешали на себя кучу веревок, железок, надели каски, шипы на ботинки и полезли любоваться красотами. Описывать это бесполезно: внутри просто дух захватывает, как будто бродишь по хрустальному дворцу.

Решил сходить в сауну. Она расположена метрах в ста от станции, на берегу океана: можно прямо из парилки в прорубь нырять. Пока снега не было, я несколько раз купался в Тихом океане, а когда выпало достаточно снега, я как-то решил прыгнуть в сугроб. Думал слегка поваляться в снегу, а оказалось, что я скрылся в нем с головой, а потом еще нырял, доставал оставшийся там тапочек…

22 ИЮНЯ

Сегодня у нас праздник — Середина зимы. Основной момент праздника — купание в океане, прошел на ура: было всего –5°С, да и в воде можно было греться, всего –1,5°С. Да-да, океанская вода не замерзает при нуле, как нас в школе учили.

Для Нептуна на причале было поставлено кресло, рядом стоял черт (Стас) с печатью, сделанной из картофелины, а возле воды дежурила очаровательная русалочка (Виталик)



с глинтвейном в руках. Посвящаемые вызывались по одному пред светлы очи Его Морского Величества и отвечали на его вопросы. Независимо от ответов, очередная жертва отправлялась в воду, а после купания ставилась на лоб печать и вручался диплом полярника. Все проходило бодро, весело, купаться оказалось совсем не страшно и почти не холодно. В конце концов искупали и самого Нептуна, вручив ему диплом со всеми нашими подписями.

8 АВГУСТА

Зима, все замерзло, все в спячке, даже написать не о чем. Почти постоянно дуют ураганные ветры, так что и катания с горы, и футбол, и рыбалка — все отменилось до весны.

У меня в офисе сугроб закрывает нижнюю половину окна, а к форточке повадился ходить прирученный

“футлярик”: стучит клювом в окно и клянчит пищу. Сначала было смешно: он постучал, ты окно открыл и кинул ему печенку. А потом надоело: целыми днями с утра до вечера в окно тарабанит, в офисе сидеть невозможно. И прогонять жалко: у него перебито крыло, поэтому он на зиму не улетает, а уже пару лет живет при станции. Отъелся до состояния эдакого белого колобка на лапках…

14 СЕНТЯБРЯ

Недавно мы узнали, что скоро будут какие-то выборы. Нам прислали по электронной почте целую кучу документов, поскольку у нас тут будет свой избирательный участок. Понятно, что начальник станции назначен председателем. Меня, как связиста, назначили секретарем избирательной комиссии, а Влад будет просто членом. Теперь осталось выяснить, что же это за выборы и за кого придется голосовать…

30 СЕНТЯБРЯ

Биологи ушли на соседний остров с фонарями и видеокамерой: туда сейчас приплыли самки тюленей и по ночам рожают. Сегодня днем я туда ходил, пофотографировался в обнимку с крошечным тюленем.

12 НОЯБРЯ

Здесь сейчас практически полярный день: где-то к 12 часам ночи солнце прячется за скалы и через несколько часов показывается снова. Этой ночью мы в 4 утра выдвинулись на гору для ночного катания. Но ночным оно только называется: солнце уже вовсю светило, температура –5°С и подмерзший снежок обеспечивают просто великолепное скольжение.

28 НОЯБРЯ

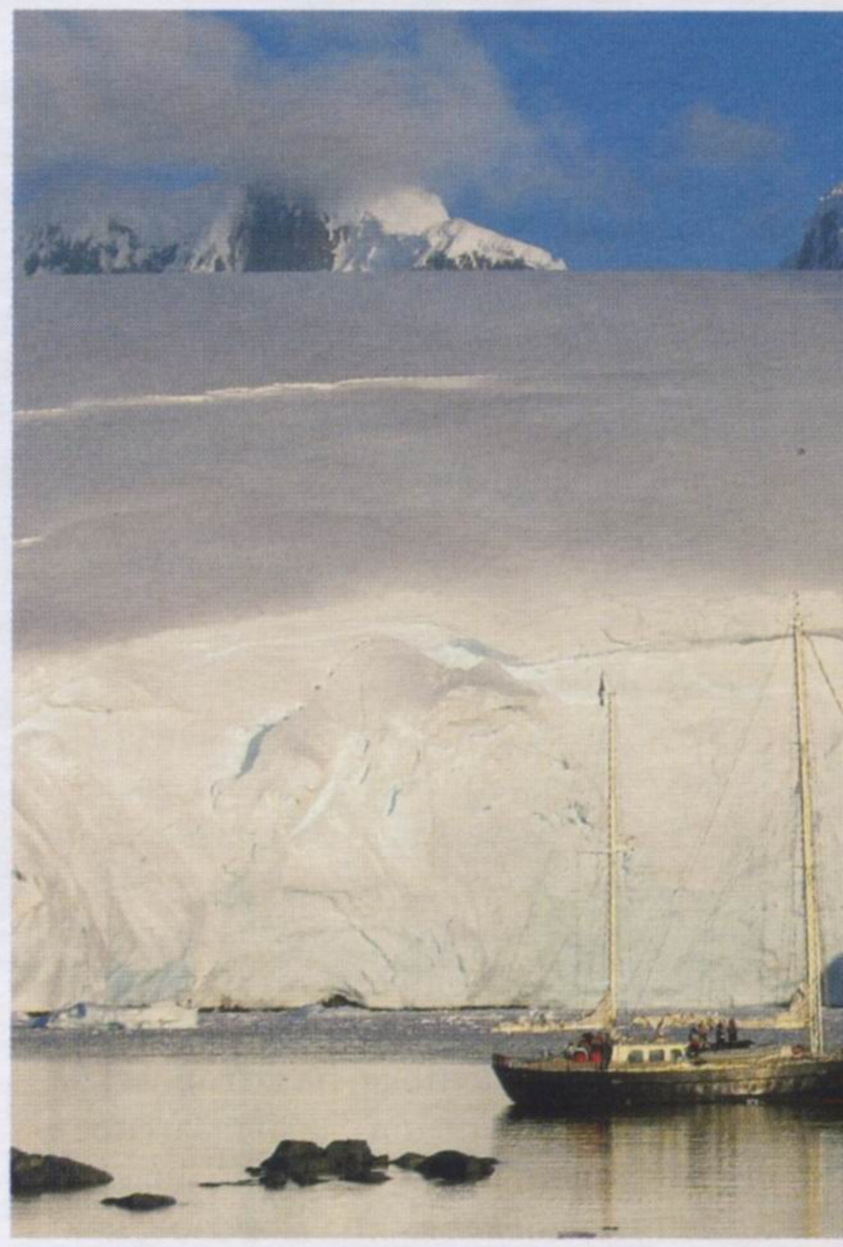
Скоро лето. Но уже сейчас корабли с туристами идут почти каждый день. Другое дело, что мы их только на горизонте видим. К нам они пока пробиться не могут: вокруг станции сплошные льды. Только одному кораблю несколько дней назад повезло: шторм ненадолго отогнал лед от станции и туристы смогли к нам высадиться. В тот же шторм другому кораблю совсем не повезло: он наткнулся на айсберг и затонул... Нам уже скинули огромный список с расписанием маршрутов на сезон. В некоторые дни у нас получается по два-три посещения. В декабре к нам пару раз даже барк “Европа” заходить будет. Это крупнейший современный парусник.

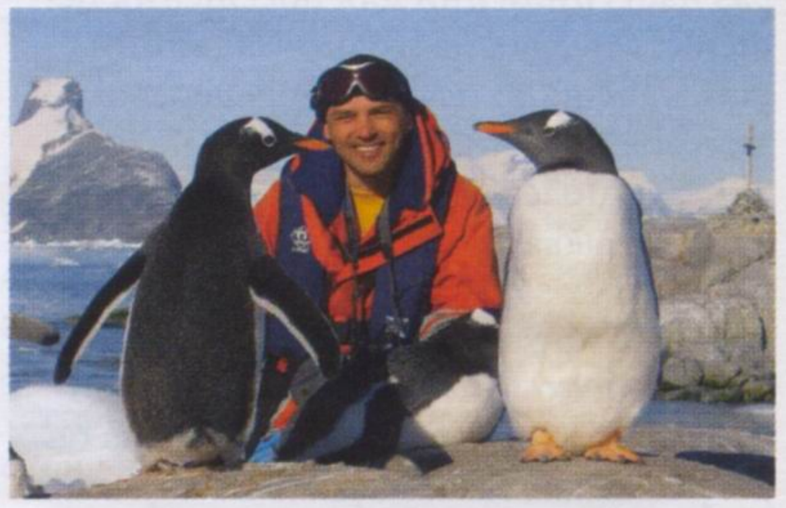
У туристов особым вниманием пользовались наши домашние скуи — такая достаточно большая птичка, помесь утки с орлом. Они здесь к людям привычные, пищу из рук берут. Один сел недавно на Сашу и тут же обгадил его. Да и кормить из рук их весьма опасно: клювы у них загнутые, как у хищников. Недавно я неосторожно покормил одного, так он меня в палец до крови клюнул.

Тюленихи с детенышами уже уплыли, да и детеныши уже успели подрасти до размеров почти с маму. Их уже не погладишь — пытаются кусаться. Котиков еще пока нет, но уже вот-вот.

6 ДЕКАБРЯ

Еще один признак лета — вода потихоньку теплеет и айсберги начали подтаивать. Возле станции почти полгода стоял на приколе гигантский айсберг, мы на него даже зимой взбирались, чтобы сделать с него снимок команды на фоне станции. Вчера с грохотом и треском эта ледяная скала раскололась и опрокинулась, показав себя во весь рост. Я даже не ожидал, что у нас

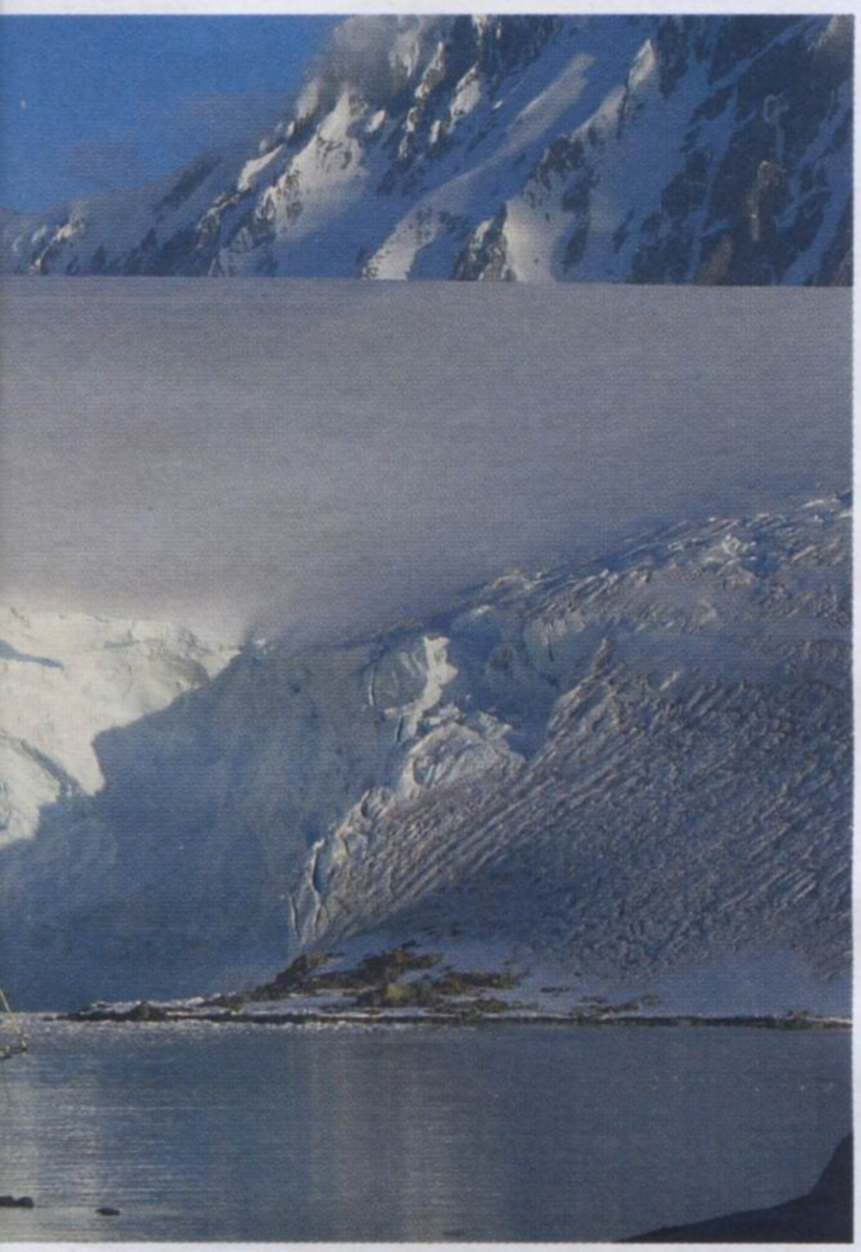




совсем рядом со станцией такая глубина — метров 15 минимум. Интересно было бы понырять с аквалангом, если бы водичка была чуть потеплее, градусов на двадцать.

1 ЯНВАРЯ

В 18:30 вся наша команда собралась в кают-компании за праздничным столом, чтобы встречать Новый год по киевскому времени. В 18:50 даже попытались изобразить поздравление президента, но дальше фраз вроде “Любі друзі!” у нас фантазия не пошла. По телевизору крутились запись новогодней программы 2006 года, “Ирония судьбы” и “Чародеи” — все как всегда. В 19:00 мы хлопнули французским шампанским: яхта с французами уже давно ушла, но шампанское мы приберегли на Новый год.



15 ЯНВАРЯ

Стояли теплые летние деньки +1°C , +2°C, причем уже наметилось приятное разнообразие. Раньше было или тепло и ураган, или выглядывает солнышко и резко холодает, а тут уже иногда может выдаться приятный денек с солнышком, штилем и температурой выше нуля, как раз позагорать бы, только загорать здесь без толку — через один-два дня весь загар сходит без следа.

Корабли с туристами продолжают идти косяками, у нас уже перевалило за 2 с половиной тысячи посетителей, в солнечный день особым шиком бывает встречать их на причале в тапочках на босу ногу и гавайской рубашке, когда они, закутанные и утепленные, вылазят из зодиаков, и так невозмутимо отвечать на их удивленные возгласы: "Так ведь середина лета!"

В очередной раз к нам заглянул "Академик Иоффе". Сначала во время экскурсии группа отказалась уходить из нашего спортзала и решила там остаться жить, потом начали зажигать в баре...

Наш бар — отдельный разговор. Это самый знаменитый бар на всю Антарктику, но не в том суть. Я всегда рассказываю туристам, что еще со времен англичан заведена следующая традиция: каждая посетительница станции должна оставить в баре свой лифчик и за это она получает бесплатную выпивку. В моей группе была молодая парочка. Я парню сказал, что у него есть шанс выпить за счет его подруги, и она таки заработала ему бесплатный дринк.

15 ФЕВРАЛЯ

Последних два дня на станции творится полный бардак: все начинают паковать вещи, переписывать фотки на диски, выбрасывать из комнат всякий хлам. А вечером нас ждал последний традиционный субботний ужин в старом составе.

17 ФЕВРАЛЯ

Последний день нашей зимовки. По старой традиции, как только на причал ступает нога первого нового зимовщика, мы тут же из хозяев станции превращаемся в гостей. С самого утра день как-то не задался, все валилось из рук, диски не хотели записываться, да еще и на улице валил снег. Кстати, весь наш остров опять стал белым и пушистым, как зимой, — зрелище, от которого мы уже успели отвыкнуть. Антарктическое лето закончилось.

Часам к десяти вечера корабль со сменщиками стал на якорь неподалеку от берега. Еще через десять минут первая лодка причалила возле столярки, и на этом наша зимовка завершилась... Работали почти всю ночь: выгружали, таскали, подавали, несмотря на снежную морось. Работы шли быстро, и уже к четырем утра закончили разгрузку последней баржи. По словам старожилов, мы установили новый рекорд, закончив разгрузку всего за шесть часов.

3 МАРТА

Наконец-то после четырех дней на корабле и суток в неудобных самолетных креслах мы снова оказались дома. Пора приводить в порядок путевые заметки, сортировать фотографии. Если интересно почитать полную версию дневника — добро пожаловать сюда: *http://eug-kiev.livejournal.com/756.html* ■

ПОЧТИ ВЕНЕЦИЯ ПОЧТИ В РУМЫНИИ

НЕТ ЗАГРАНПАСПОРТА? НЕ РАССТРАИВАЙСЯ. УКРАИНА – СТРАНА НЕМАЛЕНЬКАЯ, ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ, ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ КУДА ПОЕХАТЬ.

Так уж сложилось, что летом людей тянет к морю. И ничего плохого в этом нет. Однако не стоит забывать и про реки. Собственно, их ведь тоже тянет к морю. Взять, например, Дунай. В общем, езжайка ты в Вилково — "украинскую Венецию" в дельте Дуная, где он всеми своими устьями впадает в Черное море. Правда, на дворцы и карнавалы в Вилково можешь не рассчитывать: единственное сходство с Венецией в том, что вместо улиц там зачастую тянутся каналы, а вместо автомобиля в каждом доме имеется лодка.

Где остановиться?

Вилково – городок небольшой, потому гостиниц там не много. Зато частного сектора в достатке. Так что выбирай: либо гостиница "Венеция" (чтобы по возвращении можно было с чистой совестью заливать, что ты был в Венеции, жил в Венеции, спал в Венеции и т. д.), либо избушка-мазанка (чтобы наиболее полно прочувствовать местный колорит и проникнуться вилковским "земноводным" бытом). Любители носить все свое с собой могут арендовать место под палатку на берегу Дуная на окрестных базах отдыха и насладиться тишиной и покоем (конечно, если концентрация сторонников тишины на квадратный метр не превысит предельно допустимую).

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

В Вилково стоит ехать ради двух вещей — собственно Вилково, самого "многоканального" города в Украине, основанного старообрядцами, бежавшими в дунайские плавни от гонений (позже к ним присоединились донские казаки — участники булавинского восстания), и Дунайского биосферного заповедника, администрация которого в Вилково же и находится. Чтобы одним махом разделаться со всеми основными интересностями Вилково и ближайших окрестностей, целесообразно нанять лодку или катер с местным проводником-экскурсоводом, который и провезет жаждущих зрелищ туристов по местным красотам. Обязательный пункт экскурсии — 0-й километр Дуная и памятник ему же (загадочную реку Дунай почему-то измеряют не с начала, то есть от истоков, а с конца). Скорее всего, без ухи и дегустации местного вина, сделанного из местного же сорта винограда, экскурсия не обойдется. С вином надо поосторожней — недаром вилковчане шутят, что подвыпившие коренные жители раскачиваются исключительно взад-вперед и ни в коем случае не вправо-влево. А что поделаешь, тротуары узенькие, не в ту сторону качнулся — и уже плещешься в канале. Любители рыбалки могут захватить с собой удочки, а начинающие орнитологи — бинокли и фотоаппараты, ибо разнообразие пернатых в дельте Дуная впечатляет.

ПО СОСЕДСТВУ

Истосковавшиеся по морю могут прокатиться в соседний поселок с неоригинальным названием Приморское, где находится ближайший к Вилково культурный пляж, и там предаться традиционному летнему отдохновению. Тем, кому греет душу вид древних руин, рекомендуется заглянуть в Белгород-Днестровский и полюбоваться Аккерманской крепостью — одной из крупнейших и наиболее хорошо сохранившихся в Украине. ■

ФОТО: АНЯ СОРОКОЛЕТ